





# వ్యక్తిత్వ వికాసం

## సైకాలజీ,జ్ఞాపక,మానసిక శక్తి

## నిత్య జీవితంలో ఒత్తిడి - నివారణ





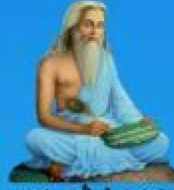
## సదాశివ సమారంభాం


గురు దక్షిణామూర్తి


గురు వేదవ్యాస మహర్షి


గురు శుక మహర్షి

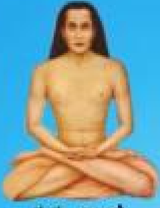

గురు నారద మహర్షి


గురు వాల్మీకి మహర్షి


గురు శ్రీకృష్ణ

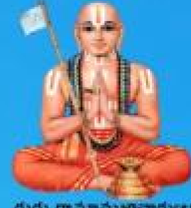
## శంకరాచార్య మధ్యమాం


గురు దత్తాత్రేయ


గురు బాబాజీ


గురు గౌతమ బుద్ధ


గురు ఆదిశంకరాచార్య

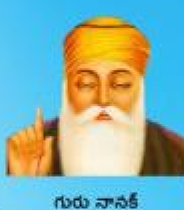

గురు రామానుజాచార్యులు


గురు జ్ఞానేశ్వర్


గురు రవిదాస్


గురు కబీర్ దాస్


గురు చైతన్య మహా ప్రభువు

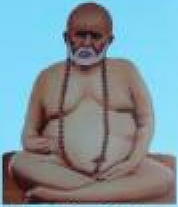

గురు నానక్


గురు రాఘవేంద్ర స్వామి


గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి


యోగి వేమన

## అస్మదాచార్య పర్యంతాం


గురు త్రైలింగ స్వామి


గురు లాహిరి మహాశయ



గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి


గురు వివేకానంద

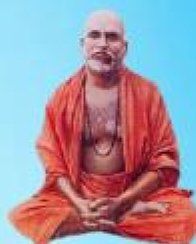

గురు సాయి బాబా


గురు అరబిందో


గురు రమణ మహర్షి


గురు యోగానంద


గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద


గురు మళయాళస్వామి


గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి


గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య

## వందే గురుపరంపరాం..




నన్ను "నేను" తెలుసుకోవటానికి

నన్ను "నేను" మార్చుకోవటానికి

"నేను" గా ఉండటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంధాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంధాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి, అంతేగాక విలువైన గ్రంధాలు సరైన సంరక్షణ లేక కనుమరుగైపోతున్నాయి, కనుక మన అందరి కోసం భారత ప్రభుత్వం పురాతన ఆధ్యాత్మిక గ్రంధాలను సంరక్షించే నిమిత్తం ఎంతో శ్రమతో కంప్యూటరీకరణ ద్వారా ఒక చోట చేర్చుతూ ఆన్ లైన్ చేయటం జరిగింది. ఇటువంటి విలువైన జ్ఞాన సంపదను మరింత సులభంగా అందుబాటులోకి తీసుకురావటానికి సాయి రామ్ సేవక బృందం ఉడతా భక్తి గా ఇప్పటివరకి దాదాపు **5000** పుస్తకాలను వివిధ వర్గాలుగా విభజించి PDF(eBOOK) రూపంలో ఆన్ లైన్ లో ఉచితంగా అందించటం జరిగింది. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం అందించిన భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్( డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా http://www.new.dli.ernet.in), ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్(https://archive.org), గూగుల్ వెబ్ సైట్(https://www.google.co.in), మైక్రోసాఫ్ట్ వెబ్ సైట్(http://www.microsoft.com) కు మేము ఋణపడివున్నాము.అలాగే ఇటువంటి బృహత్తర కార్యక్రమానికి పెద్ద మొత్తం లో గ్రంధాలను అందించిన తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానమునకు కూడా మనం ఋణపడివున్నాము. సాయి రామ్ సేవక బృందం కోరుకొనేది ఒక్కటే, ప్రతి ఇల్లు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన గ్రంధాలతో నిండిపోవాలన్నదే మా కోరిక.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్: http://www.new.dli.ernet.in లేక http://www.dli.ernet.in
2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: http://www.sairealattitudemanagement.org
3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సేవక బృందాన్ని సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com
సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement
సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంద వీడియోలు: https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము. మీరు చదువుకోవటంలో ఏమైనా ఇబ్బంది కలిగితే సేవక బృందంను సంప్రదించగలరు. ఒకవేళ మా సేవలో ఏమైన పొరపాటు వస్తే మన్నించగలరు.

ఈ గ్రంధపు భారత ప్రభుత్వ డిజిటల్ లైబ్రరీ గుర్తింపు సంఖ్య: 2020120001051

గమనిక: భక్తి,జ్ఞాన ప్రచారార్థం **ఉచితంగా eBook** రూపంలో భారత ప్రభుత్వపు సహాయంతో ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ గ్రంధముపై వ్యాపార,ముద్రణ హక్కులు రచయిత,పబ్లిషర్స్ కి గలవు, కనుక వారిని సంప్రదించగలరని మనవి చేసుకొంటున్నాము.

**S**ai**R**eal**A**ttitude**M**anagement(SAI RAM) - సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)

* సర్వం శ్రీ సాయినాధ పాద సమర్పణమస్తు *

## భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

**http://www.new.dli.ernet.in**

Digital Library of India: Inc ×

www.new.dli.ernet.in

# Digital Library of India

Hosted by: Indian Institute of Science, Bangalore in co-operation with
CMU, IIIT-H, NSF, ERNET and MCIT for the Govt. of India and 21 major participating centres.

Home | Vision | Mission | Goals | Benefits | Content Selection | Current Status | People | Funding | Copyright Policy | FAQ | RFP

Books Journals Newspapers Palm-Leaves (Manuscripts)

Title: Ramayanam
Author:
Year: to
Subject: Any Subject
Language: Telugu
Scanning Centre: Any Centre
Clear | Search

Presentations and Report
Statistics Report
Status Report
Feedback | Suggestions | Problems | Missing links or Books

Click here for PDF collection
DLI MIRROR at IUCAA Data Center PUNE

DLI

For the first time in history, the Digital Library of India is digitizing all the significant works of Mankind.

Click Here to know More about DLI New!

| Books | Journals | Newspapers | Manuscripts |
|---|---|---|---|
| Rashtrapati Bhavan<br>CMU-Books<br>Sanskrit<br>TTD,Tirupathi<br>Kerala Sahitya Akademi | INSA | Times of India<br>Indian Express<br>The Hindu<br>Deccan Herald<br>Eenadu<br>Vaartha | Tamil Heritage Foundation<br>AnnaUniversity NEW! |

Title Beginning with.

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Author's Last Name

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Year

1850-1900 | 1901-1910 | 1911-1920 | 1921-1930 | 1931-1940 | 1941-1950 | 1951-

Subject

Astrophysics | Biology | Chemistry | Education | Law | Mathematics | Mythology | Religion | For more subjects...

Language

Sanskrit | English | Bengali | Hindi | Kannada | Marathi | Tamil | Telugu | Urdu

# అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

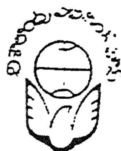
మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

# నిత్య జీవితంలో ఒత్తిడి - నివారణ

డా. పి.వి.కృష్ణారావు



విశాలాంధ్ర పబ్లిషింగ్ హౌస్
విజ్ఞాన భవన్, 4-1-435 బ్యాంక్ స్ట్రీట్
హైదరాబాద్-500 001.

# ఇందులో...

# నిత్య జీవితంలో ఒత్తిడి

మనిషి కోర్కెలకి పరిమితులుండి అవి తీరే అవకాశాలు పుష్కలంగా ఉండి ఉంటే జీవితంలో సమస్యలనేవే ఉండేవికావు. అయితే మనిషి అవసరాలకి, ఆశలకి, ఆదర్శాలకి మితం లేదు. మానవుడు తన సుఖసంతోషాల కోసం సృష్టించుకున్న సైన్స్, టెక్నాలజీ, సామాజికవ్యవస్థలు ముఖ్యంగా ఆధునిక కాలంలో ఎంతో క్లిష్టంగా రూపాంతరం చెంది వ్యక్తి జీవితం ఎన్నో సమస్యలకి ఆలవాలం అయింది. సమకాలీన జీవితంలో సర్దుబాటు (adjustment) సాధించటంలో ప్రతివారూ ఎంతో ఒత్తిడికి లోను కావలసివస్తోంది. ఆ ఒత్తిడి (stress) ఎన్నో మానసిక, శారీరక అనారోగ్యాలకి దారితీస్తోంది.

## మీరు ఒత్తిడికి లోనవుతున్నారా?

మీరు ఒత్తిడికి లోనవుతుంటే సుఖసంతోషాలు కరువవుతాయి. చేసే పనులను వేటినీ ఎంజాయ్ చేయలేరు. ఆందోళన, భద్రత లేదన్న భావాలు, మీసమర్థత మీద మీకు సంశయం, జీర్ణప్రక్రియ సరిగ్గా ఉండక పోవటం, క్రమశిక్షణ లోపిస్తోందనిపించటం, ఇలా ఎన్నో లక్షణాలు స్ట్రెస్‌ని సూచిస్తాయి.

హిమాలయన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ యోగా సైన్స్ అండ్ ఫిలాసఫీకి చెందిన న్యూరెన్ బర్గర్ అనే సైకాలజిస్ట్ ఈ క్రింది చిహ్నాలన్నీ ఒత్తిడికి సంబంధించినవిగా పేర్కొన్నారు.

### ఒత్తిడి లక్షణాల సంపుటి

1. అన్నిటి మీదా విసుగు వ్యక్త పరచటం.
2. నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి ఊగిసలాట.
3. ప్రాముఖ్యత లేని విషయాలకు సైతం ఊరికే సతమతమవ్వటం.
4. ధారణ (attentiveness) లేక పోవటం. ఏకాగ్రత లేకుండా పోవటం.
5. చిరాకు (irritability).
6. చేయాలనుకున్న పనులు వాయిదా వేయటం.
7. ఏదైనా చెడు జరుగుతుందేమో అనిపించటం.
8. గాఢమైన, వివరింప శక్యంకాని అసంతృప్తి.
9. మతిమరుపు.
10. తోటివారిని అపార్థం చేసుకోవటం.

11. ఎవరిని నమ్మాలో తెలియక పోవటం.
12. తన విషయాలని సరిగా ఆర్గనైజ్ చేసుకోలేకపోవటం.
13. తన విద్యుక్తధర్మాలపట్ల, తన పాత్ర పట్ల తికమక.
14. ఆకలి లేకపోవటం.
15. నీరసం నిస్సత్తువ.
16. బరువులో గుర్తించేటంత మార్పు.
17. బాహ్యరూపంలో మార్పు (దుస్తులు వేసుకునే పద్ధతి మెరుగవటం లేదా దిగజారిపోవటం, వంటి ఛాయల్లో మార్పు)
18. ఊపిరి తీసుకోవటం కష్టం అనిపించటం.
19. పొగత్రాగటం, మద్యపానం రీతులలో మార్పు.
20. ఎలర్జీలు.
21. ముఖకవళికలలో మార్పు.
22. సామాజిక సంబంధాలలో మార్పు.
23. వేళకు ఎప్పటిలా ఆఫీసుకుగాని, ఇంటికిగాని వెళ్లక పోవటం.
24. జీవన స్థితిలో మార్పు (పెళ్ళి, సంతానం, విడాకులు, ఆత్మీయుల మరణం మొదలైన విషయాలు).
25. అర్ధరాత్రి నిద్రనుండి మెలకువ రావటం.
26. సెలవురోజుల్లోను, రాత్రిళ్ళు పనిచేయటం; ఇంటి దగ్గర పనిచేయటానికి ఫైళ్ళు పట్టికెళ్ళటం.
27. గుండెకొట్టుకునే వేగం, రక్తపోటు పెరగటం.
28. చెమటలు పట్టటం, ముఖంలో ఉద్విగ్నత.
29. శరీరంలో కొన్ని భాగాలలో నొప్పులు, బిరుసుతనం (కళ్ళు, మెడ, భుజాలు, గొంతు, ఛాతి, కటిభాగం, చేతులు)
30. నిద్రపట్టడంలో ఇబ్బంది.
31. సరైన విన్యాసం (body posture) లేకపోవటం.
32. తనని గురించి తాను నవ్వుకోలేకపోవటం, చాలా సీరియస్‌గా తీసుకోవటం.
33. ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు, జలుబు తరచుగా రావటం.
34. ప్రమాద ఉన్ముఖత (accident prone)
35. నెర్వస్ అలవాట్లు (ఆకస్మిక కండర చలనాలు (tics), మాదక ద్రవ్యాల వాడకం; అతిగా పొగ త్రాగటం, తినటం, త్రాగటం, కొనటం మొదలైనవి).

36. ఖాళీగా ఉండటానికి ఇబ్బంది పడటం.

37. పళ్ళుకొరకటం (bruxism)

38. మధ్యాహ్నానికే నీరసపడటం.

39. తరచుగా తలనొప్పి.

40. సెక్స్‌లో ఆనందం లోపించటం.

41. ఇతరులతో ఉండలేకపోవటం, ముఖ్యంగా ఉద్విగ్నులై ఉన్నవారితో.

42. ఒక్కో పరిస్థితి ఎదురైనపుడు శరీర భాగాలలో బిరుసుతనం, పరుష ప్రవర్తన.

43. కొన్ని ప్రత్యేక పరిస్థితులలో ఉద్వేగం చెందినపుడు జ్ఞాపకాలు, ఆలోచనలు, ఊహలు కమ్ముకోవటం.

44. ఉద్వేగ పరిస్థితులలో సైతం ఏమీ ఫీలింగ్స్ లేక పోవటం.

45. కొందరు వ్యక్తుల్ని, కొన్ని ప్రదేశాల్ని, కొన్ని విషయాల్ని భరించలేకపోవటం.

46. తరచుగా శరీర అనారోగ్యం.

47. పరిస్థితులకు అతిగా స్పందించటం.

48. లోపల ఎంతో ఒత్తిడితో ఎప్పుడు బద్దలవుతామో అనిపించటం.

49. పనేమి చేయలేక కాగితాలు తిరగేయటం.

* * *

పై చిహ్నాలు మీలో ఉన్నాయా లేవా అని ప్రశ్నించుకోండి. ఎన్ని చిహ్నాలు ఉన్నాయి? ఎంత కాలంగా ఉంటున్నాయి? ప్రతివారిలోనూ ఈ లక్షణాలు కొన్ని ఉంటాయి. అది సహజమే. మామూలుగా అయితే కొన్ని లక్షణాలు కొన్నాళ్ళపాటు ఉండవచ్చు. కానీ ఈ లక్షణాలు ఎక్కువగా, చాన్నాళ్ళుగా ఉన్నట్లయితే మీరు స్ట్రెస్‌కి గురవుతున్నారని అర్థం. మీరు జాగ్రత్తపడటం మంచిది.

కోర్కెలు తీరాలంటే పరిస్థితులకు అనుగుణంగా మనం ప్రవర్తించాలి. జీవితంలో రకరకాల సంఘటనలు ఎదురవుతాయి. వాటన్నింటితోనూ మనం తలపడాలి, అనుగుణంగా నడచుకోవాలి. అలా అయితేనే మన అవసరాలు తీరేది. మనకు కావలసింది సమయానికి అందక పోవటం, వ్యక్తులతో మనకు వచ్చే విభేదాలు, అనుకోకుండా జరిగే ప్రమాదాలు, కలిగే నష్టాలు–ఇవన్నీ మనం సర్దుకు పోవలసిన విషయాలే. ఈ సర్దుబాటు శరీరంపై, మనసుపై ఒక్కోసారి ఎంతో ఒత్తిడికి కారణమవుతుంది. ఆకలి వేసినపుడు చేస్తున్న పని ఆపి అన్నం తినటం కూడ మన అనుగుణ ప్రవర్తనే. జీవితంలో తేలికగా సర్దుబాటు చేసుకోగల పరిస్థితులూ ఉంటాయి, సర్దుబాటు కోసం క్రింద మీదా అయి స్థిమితం కోల్పోయే పరిస్థితులూ ఉంటాయి.

మన కోర్కెలు, అవి తీరటం, తీరక పోవటం మన మనుగడ (survival)కి

సంబంధించిన విషయాలు అయినందున అవి మన ఉద్వేగాల (emotions)తో ముడిపడి ఉంటాయి. సంతోషం, కోపం, దిగులు, బాధలాంటి ఉద్వేగాలన్నీ మన ప్రతిస్పందనలే. ఒత్తిడికి లోనయినపుడు ప్రతికూల ఉద్వేగాలు విజృంభిస్తాయి.

మనకి వైరల్ ఫీవర్ వస్తే అది శరీరంపై ఒత్తిడి. ఒక పనిచేసి, అది చేసినందుకు మధన పడుతుంటే అది మానసికమైన ఒత్తిడి. అట్లాగే ఒత్తిడి సామాజికంగా కూడ ఉంటుంది. ఇంటి పెద్ద మరణిస్తే కుటుంబానికి, యుద్ధం వస్తే దేశానికి ఒత్తిడి. ఆ ఒత్తిడి ఏ స్థాయిలోనైనా ఉండవచ్చు. అన్ని స్థాయిలలోనూ సర్దుబాటు తప్పని సరి.

ఒత్తిడి కలిగించే పరిస్థితులు ఎదురైనపుడు సాధారణంగా మన ప్రతిస్పందన సమర్ధవంతంగా ఉండి ఒత్తిడిని అధిగమించుతాము. అయితే ఒక్కోసారి మన ప్రతిస్పందన సరిగ్గా ఉండకపోవచ్చు. అలాంటి ప్రతిస్పందనలే ఆరోగ్య విచ్ఛిన్నతకి దారితీస్తాయి. ఉదాహరణకు పని ఎక్కువగా ఉన్నపుడు ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ లేక కాఫీ, టీ లు విపరీతంగా త్రాగుతూ సరిగా నిద్రపోకుండా పనిచేస్తూ పోతే, మొదట ఏమీ అనిపించక పోయినా కొన్నాళ్ళకి ఆ వ్యక్తి ఆరోగ్యం చెడిపోతుంది.

జీవితంలో సంభవించే మార్పులు—పెళ్ళి, ప్రమోషన్, జీవిత భాగస్వామి మరణం మొదలైనవి; మంచివి కావచ్చు, చెడువి కావచ్చు, అవి ప్రముఖమైన విషయాలు కాబట్టి మనం ఒత్తిడికి గురి అవుతాము. పెళ్ళి, ప్రమోషన్ లాంటి పాజిటివ్ అనుభవాల వల్ల కలిగే స్ట్రెస్‌కి, సహచరిణి మరణం లాంటి నెగిటివ్ అనుభవాల వల్ల కలిగే స్ట్రెస్‌కి చాల తేడా ఉంటుంది. పాజిటివ్ స్ట్రెస్ వల్ల కలిగే ఇబ్బంది, నెగిటివ్ స్ట్రెస్ వల్ల కలిగే ఇబ్బంది ఒకటి కాకపోయినా, ఈ రెండూ మనిషి అనువర్తన (adjustment)ని శాసిస్తాయి.

స్ట్రెస్ విజ్ఞానానికి మూల పురుషుడయిన హాన్స్ సెల్యె (Hans Selye) అనే కెనడా శాస్త్రవేత్త పాజిటివ్ ఒత్తిడిని యుస్ట్రెస్ (eustress) అని, నెగిటివ్ ఒత్తిడిని డిస్ట్రెస్ (distress) అని అన్నాడు.

స్ట్రెస్ అన్న మాటని సాధారణంగా అనుగుణ్యత (adjustment) అవసరమైన పరిస్థితులను సూచించడానికి, వ్యక్తిలో సంభవించే శారీరకమైన, మానసికమైన మార్పులు సూచించడానికి రెండింటికీ ఉపయోగిస్తారు. అంటే పరిస్థితిని, వ్యక్తిపై దాని ప్రభావాన్ని సైతం స్ట్రెస్ అంటాము.

## ఒత్తిడికి కారణాలు

అనుగుణ్యత సాధించాల్సిన పరిస్థితులను మనం మూడు రకాలుగా విభజించవచ్చు: అసంతృప్తి, సంఘర్షణలు, పీడనలు. ఈ విభజన కేవలం అవగాహన కోసం. ఒకే సమస్యలో ఇవన్నీ ఇమిడి ఉండవచ్చు.

**అసంతృప్తి :** కోర్కెలు తీరనపుడు మనం అసంతృప్తికి లోనవుతాము. కావలసింది లేనపుడు, సాధించాలనుకున్న దానికి అవరోధాలు ఎదురైనపుడు మనకు తీవ్రమైన అసంతృప్తి కలుగుతుంది.

స్వేచ్ఛగా తిరగాలనుకునే యువతీ యువకులకు తల్లిదండ్రుల నిషేధాలు అసంతృప్తిని కలుగజేస్తాయి. ఆఫీసర్ కావాలనుకున్న వ్యక్తి ఓ.ఎ. తప్పితే అసంతృప్తి చెందవచ్చు.

కొన్ని అసంతృప్తులు స్వల్పమయినవి కావడంవల్ల వ్యక్తి మీద వాటి ప్రభావం పెద్దగా ఉండక పోవచ్చు. మరికొన్ని అసంతృప్తులు తీవ్రమై వ్యక్తిని ప్రభావితం చేస్తాయి.

భౌతిక పరిస్థితులు, సామాజిక పరిస్థితులు అసంతృప్తికి కారణము కావచ్చు. ఎక్కడో మారు మూల గ్రామంలో ఉండవలసి రావటం, వ్యక్తులతో విభేదాలు, ప్రేమాస్పదుల మరణం, రోడ్డు ప్రమాదాలు మొదలైనవి ఈ కోవకి చెందుతాయి.

తమకున్న లక్షణాలు కూడ ఒక్కొక్కసారి వ్యక్తుల అసంతృప్తికే కారణం అవుతాయి. అవయవ లోపాలు, క్రమశిక్షణ లేకపోవటం, కావల్సిన సమర్థత కొరవడటం ఈ రకం.

పేదరికం, విద్యకి, ఉపాధికి సరైన అవకాశాలు లేకపోవటం కూడ అసంతృప్తి కలుగజేసే అంశాలు.

మనకు కావలసింది వెంటనే దొరకదు. బస్సు కోసం వెయిట్ చేయటం దగ్గరి నుంచి చాలా వాటికి మనం ఎంతో కాలం ఎదురు చూడాలి. వ్యక్తి తన కాళ్ళ మీద తను నిలబడాలంటే ఎన్నో సంవత్సరాలు చదువుకోవాలి. పోనీ చదివినా కావాల్సిన ఉద్యోగం దొరుకుతుందని గ్యారంటీ ఏమీలేదు. కారు, ఇల్లు, పేరు ప్రతిష్టలు, వేటిని సంపాదించాలన్నా ఎన్నో సంవత్సరాల కృషి అవసరమవుతుంది.

మన సమాజంలో చాలా మందికి భౌతిక అవసరాలు తీరే స్థితిగతులు సైతం లేవు. ఆ అవసరాలు తీరినా, మన కోర్కెలకి అంతు ఉండదు. మనకి డబ్బు కావాలి. బాగా డబ్బు ఉంటే ఏమి చేయాలను కుంటే అది చెయ్యవచ్చు. కావాలనుకున్నది కొనుక్కోవచ్చు. వెళ్ళాలనుకున్న చోటికి వెళ్ళవచ్చు. ఆధునిక జీవితంలో డబ్బు ఇవ్వగలిగే స్వేచ్ఛకి, సౌఖ్యాలకి అవధుల్లేవు.

మనలో చాలా మందికి చదువుకొనేందుకు, తమ శక్తియుక్తులను అభివృద్ధి చేసుకోవడానికి సరైన అవకాశాలు ఉండవు.

పోటీ ప్రాతిపదిక అయిన మన సమాజంలో సక్సెస్‌కి అవసరమైన తెలివి తేటలు, చాతుర్యము లేనివాళ్ళు చాలా ఒత్తిడికి లోనవుతారు. ప్రజ్ఞ (intelligence) తక్కువై పరీక్షలో తప్పే విద్యార్థి, కట్నం ఇచ్చే పరిస్థితులు లేని కుటుంబంలోని పెళ్ళికాని అమ్మాయి–వీళ్ళందరు వనరులు (resources) లేనివాళ్ళు, అసంతృప్తి పాలై ఒత్తిడికి లోనయ్యేవాళ్ళు.

ఇంతకు ముందు అనుకున్నట్లుగా మనకు ఉన్నది పోవటంవల్ల సైతం మనం కలత చెందుతాము. డబ్బు పోయినా, స్నేహితులను పోగొట్టుకున్నా, విలువైన సమయాన్ని పోగొట్టుకున్నా మనం అసంతృప్తి చెందుతాము. ఒక్కొక్కసారి మనం పోగొట్టుకొనేవి మన ఆత్మ విశ్వాసాన్ని దెబ్బతీస్తాయి.

ప్రస్తుత సామాజిక పరిస్థితుల్లో ఏదో ఒక విషయంలో ఓటమి సర్వ సాధారణం. మనం తలపెట్టినవి ఎదురు తిరిగినపుడు ఎంతో అసంతృప్తి కలుగుతుంది. అయితే అందరూ అన్నిసార్లూ ఓడిపోరు. ఎక్కువ సార్లు ఓడిపోతే మాత్రం అసంతృప్తికి అవధులుండవు. మనకి తెలివితేటలుండీ విఫలమవుతుంటే అది మరింత బాధాకరం. మనమేమన్నా పొరపాట్లు చేస్తే అందువల్ల కూడా వ్యధ చెందుతాము. ఎందుకంటే తప్పులు చేయటం వల్ల మనపట్ల మనకు గల గౌరవం సన్నగిల్లిపోయి అసంతృప్తికి లోనవుతాము.

జీవితంలో ఒక్కొక్కసారి మనం ఎంతో ఒంటరితనం ఫీల్ అవుతాము. జీవితానికి అర్థం గోచరించదు. మనవాళ్ళనే వారెవరూ కనిపించరు. పట్టణ నివాసంలో ఈ రకమైన భావాలు మరింత అధికం. అవసరాలని బట్టి మానవ సంబంధాలు ధరించే వికృత రూపాల్ని ఒక పట్టాన పప్పుకోలేము. కుట్రలు, కుతంత్రాలు, అవినీతి, పక్షపాతం ఎటుచూసినా కొట్టొచ్చినట్లు కనపడే మన సమాజంలో మనిషికి, జీవితానికి అర్థం వెతుక్కోవటం కష్టం అవుతుంది. ఫలితం నిరాశ, అసంతృప్తి.

సంఘర్షణలు : మన అవసరాలు తీరకపోవటం వల్లనే కాక కొన్ని పరిస్థితుల్లో ఏమి చెయ్యటమా అని మనం పడే సంఘర్షణ కూడ ఎంతో ఒత్తిడికి కారణమవుతుంది. ఉదాహరణకి పెళ్ళి, చదువు రెండూ కావాలనుకునే అమ్మాయి ఏదో ఒకటి ఎన్నుకోవలసిరావచ్చు. ఇలాంటి ఎంపికలు సైతం అసంతృప్తికి దారి తీస్తాయి. సంఘర్షణకి లోనయిన వ్యక్తి ఒక పట్టాన నిర్ణయాలు తీసుకోలేడు. ఏది చేస్తే ఏమవుతుందో అన్న ఆందోళనకి గురవుతాడు.

మనకున్న విలువలవల్ల సైతం మనం ఎన్నో రకాల సంఘర్షణలకి లోనవుతాము.

సంఘర్షణకి లోనయిన వ్యక్తి తీసుకోవాల్సిన నిర్ణయాల పర్యవసానాల్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని మనో వైజ్ఞానికులు సంఘర్షణలను మౌలికంగా మూడు రకాలుగా పరిగణిస్తారు.

1. కావాలి-వద్దు అనిపించే సంఘర్షణలు (approach-avoidance conflict)

భర్త పెట్టే కష్టాల్ని భరించలేని స్త్రీ వివాహ బంధం నుంచి విముక్తి పొందాలని ఆలోచించవచ్చు. అయితే వివాహంలో ఉన్న భద్రత, విడిపోతే ఎదురయ్యే సమస్యలు వీటివల్ల ఆమె ఒక నిర్ణయానికి రాలేక పోవచ్చు. ఏ నిర్ణయం తీసుకున్నా దానికుండే మంచీ చెడు, కష్టనష్టాలు దానికుంటాయి. జీవితంలో ఇట్లాంటి పరిస్థితులు ఎన్నో ఎదురౌతాయి. అవి ఒత్తిడికి దారి తీస్తాయి.

అట్లాగే పెద్ద చదువులు చదవాలనుకొనే విద్యార్థి ఏమి చదవటమా అన్న సంఘర్షణకి లోను కావచ్చు. అయిదారు సబ్జెక్టులలో ఒకటి ఎంచుకోవటం అతనికి కష్టం కావచ్చు.

2. రెండూ కావాలనిపించే సంఘర్షణ (approach-approach conflict)

ఒక వ్యక్తి దగ్గర ఉన్న డబ్బు ఇల్లు కాని, కారు కాని కొనుక్కోవటానికి సరిపోతుందనుకొందాము. అతను ఇల్లు కొనుక్కుంటే కారు కొనుక్కోలేడు. అలాగే కారు కొనుక్కుంటే ఇల్లు కొనుక్కోలేడు. రెండూ కావాలనిపించే ఈ సంఘర్షణ వల్ల కలిగే ఒత్తిడి, మొదటిరకం ఒత్తిడి కంటే తక్కువగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే తన నిర్ణయం వల్ల కావలసింది ఒకటి లభిస్తుంది కదా. అయితే నిత్యజీవితంలో అన్నీ ఇంత తేలికైన సంఘర్షణలు ఎదురుకావు. అమితంగా ఇష్టపడే తన భార్య దగ్గర లేనపుడు తనంటే ఇష్టపడే స్త్రీ తటస్థిస్తే ఆ భర్త మానసిక స్థితి గురించి ఆలోచించండి.

3. రెండూ వద్దనిపించే సంఘర్షణ (avoidance-avoidance conflict)

రెండు దారులూ ఇష్టం లేనివై, ఏదో ఒకటి తప్పనిసరిగా ఎన్నుకోవలసి వస్తే కలిగే సంఘర్షణ చాలా తీవ్రమైనది. పెళ్ళీడు దాటి పోతున్న ఒక వ్యక్తి సంసార జంజాటంలో పడటమా, ఒంటరి జీవితం గడపటమా అన్న డైలమాలో పడవచ్చు. నిరుద్యోగ సమస్య వల్ల, అవకాశాలు లేక పోవటం వల్ల ఒక యువకుడు తనకు ఎంతమాత్రం ఇష్టంలేని ఉద్యోగాన్ని స్వీకరించాల్సి రావచ్చు.

సంఘర్షణలు ఇక్కడ వర్ణించినట్లుగా స్పష్టంగా ఉండక పోవచ్చు. మనకుండే అవసరాల వల్ల ఎదుర్కోవాల్సిన పరిస్థితుల వల్ల ఎన్నో రకాల సంఘర్షణలు జీవితంలో తప్పవు.

రోజు రోజుకు దిగజారిపోతున్న మన సమాజంలో వ్యక్తి ఎన్నో సంఘర్షణలకి లోను గావాల్సి వస్తోంది. ముఖ్యంగా ఈ సంఘర్షణలు విలువలకు సంబంధించినవై ఉంటాయి.

స్వయం నిర్ణయాలు తీసుకోవటమా, పెద్దలు చెప్పినట్లు వినటమా అన్నది యువతీ యువకుల సంఘర్షణ. సొంత నిర్ణయాలు తీసుకుంటే పర్యవసానాల బాధ్యత తమదే అవుతుంది. ఇంట్లో వాళ్ళ నిర్ణయాల ప్రకారం నడిస్తే భద్రతా భావం ఉంటుంది.

మారే సమాజంతో పాటు మారుతున్న విలువల్లో ఏవి అనుసరించాలి? పరస్పర విరుద్ధమైన సలహాలు మనం వింటూనే ఉంటాము. ఏది సరైన దారి? సంప్రదాయాల్ని వప్పు కోవాలా? కొట్టి పారేయాలా? ఇంతకు ముందు అనుకొన్నట్టు స్వీయ పంథా ఏర్పరచు కోవాలంటే ధైర్యం, చొరవ కావల్సి వస్తాయి. పాత దారుల్ని అనుసరిస్తే అంత కష్టం అనిపించక పోవచ్చు. ఏది సబబు?

సమాజంలో మన కళ్ళ ముందు జరిగే విషయాల్ని పట్టించు కోవాలా? వద్దా? వాటి గురించి ఏమి చేయాలి? ఏమి చేయగలం?

వాస్తవాల్ని ఎదుర్కోవాలా? విస్మరించాలా? సుఖంగా, హాయిగా బ్రతికేయాలా? కొన్ని విలువల కోసం, ఆదర్శాల కోసం కష్టనష్టాలు ఎదురైనా తట్టుకొని నిలబడాలా?

నీతిగా, నిజాయితీగా ఉండటమా లేక వాటికి తిలోదకాలిచ్చి, అవినీతి పరులమై ఆర్జించటమా? కోర్కెలు తీర్చుకోవటమా, అదుపు చేసుకోవటమా? ఇలా ఎన్నో సంఘర్షణలు.

కొన్ని జీవిత దశల్లో లైంగిక వాంఛలు పురులు విప్పుతాయి. లైంగిక అసంతృప్తి, విచక్షణా రహితమైన లైంగిక జీవనం ఎంతో సంఘర్షణకి కారణమవుతాయి. లైంగిక విషయాల పట్ల సరైన అవగాహనకి అవకాశం లేకపోవటం నిజంగా మన యువతీ యువకులకు శాపం. అందువల్ల ఎంతో ఒత్తిడి ఉత్పన్నమవుతుంది. ఉదాహరణకి మాస్టర్ బేషన్ (స్వీయరతి) గురించి ఏమీ తెలీయని యువకుడు అందుకు తలపడినపుడు ఎంతో సంఘర్షణకి లోనవుతాడు.

మనిషికి కావలసినవన్నీ సమకూరవు. ఒకటి ఉంటే మరొకటి ఉండదు. అన్నీ కావాలంటే సాధ్యం కాదు. బాధ్యతలు, భయాలు, స్వేచ్ఛ, శృంఖలాలు– అన్నీ సమస్యలే, సంఘర్షణలే.

పీడనలు (pressures) : సమ కాలీన సమాజంలో మనుషులు ఎన్నోరకాల పీడనలకు గురవుతున్నారు. పరిస్థితుల్ని బట్టి మనం చేసే పనులు త్వరితంగా చేయాల్సి వస్తుంది, ముమ్మరంగా చేయాల్సి వస్తుంది. మన పంథా ఒక్కోసారి మార్చుకోవాల్సి వస్తుంది.

మధ్య తరగతి కుటుంబంలోని యువకుల్ని ఎంతో శ్రమ కోర్చి వాళ్ళ తల్లిదండ్రులు చదివిస్తారు. వాళ్ళ నెక్కడ నిరాశ పరుస్తామో అన్న ఆలోచనల వల్ల ఆ యువకులు ఎంతో ప్రయాసకు లోను కావచ్చు. మనకుండే ఆదర్శాల వల్ల కూడ మన మీద ఎంతో ప్రెషర్ ఉంటుంది. ఏదో సాధించాలని, ఎంతో ఎదగాలని, గొప్పగా జీవించాలని మనం ఆశపడవచ్చు. అందుకని నిర్దాక్షిణ్యంగా వాస్తవాల్ని విస్మరించి మనం పరుగులు పెట్టవచ్చు. మనం ఏర్పరచుకొనే నైతిక ప్రమాణాల వల్ల కూడా మనం ఒత్తిడికి లోను కావచ్చు.

మారే పరిస్థితులకు అనుగుణంగా మనం మారటం, జీవితంలో రోజు రోజుకూ పెరుగుతున్న వేగం, పోటీ ఇవన్నీ బయట నుంచి మన మీదకు వచ్చే ఒత్తిళ్ళు. స్కూలు పిల్లల్ని ర్యాంకులు తెచ్చుకోమని తల్లి దండ్రులు పీడిస్తారు. తమ పిల్లల్ని గొప్పగా తీర్చి దిద్దాలని, వారు అన్నింటా ముందుండాలని అందరి తల్లిదండ్రులూ ఆశపడతారు. ఇది పిల్లల్లో పోటీ మనస్తత్వానికి దారి తీస్తుంది. అందరికీ ఫస్ట్ ర్యాంకు రాదు కదా?

మన సమాజంలో ఇరవై సీట్లకి ఆరువందల అప్లికేషన్లు వస్తాయి. ఒక ఉద్యోగానికి కొన్ని వందల మంది దరఖాస్తు చేస్తారు.

వయసుతో పాటు జీవితంలో మన పాత్ర మారుతుంది. ఎన్నో బాధ్యతలు పైన పడతాయి. ఇవన్నీ మనపై భారాలే.

సమకాలీన జీవితంలో ఊహాతీతమైన మార్పులు చోటు చేసుకొంటున్నాయి. ఈ మార్పులన్నింటికి మనం ఎడ్జెస్ట్ కావాలి. టెక్నాలజీ ఇచ్చిన ఫోను, టీవీ, కంప్యూటర్లు మొదలైన సాధనాలు కొత్త సమస్యల్ని సృష్టిస్తున్నాయి. పెరుగుతున్న జనాభా, తరుగుతున్న వనరులు, విజృంభిస్తున్న బృహత్తర వ్యాపార సంస్థలు, ఆర్థిక పరిణామాలు, ప్రకటనలు ఇవన్నీ వ్యక్తి ఉనికికే సవాలుగా పరిణమిస్తున్నాయి.

కుటుంబ సంబంధాలలో మన ముఖ్యమైన అవసరాలెన్నో తీరుతాయి. అయితే ఆ సంబంధాలే ఎంతో పీడనకి కారణం కావచ్చు. వివాహ బంధంలో ఇంకొక వ్యక్తితో సన్నిహిత సంబంధాలు ఏర్పరుచుకొని సుఖంగా జీవించాలంటే ఎన్నో విషయాలలో సర్దుకు పోవాల్సి ఉంటుంది. ఇదంత తేలికయిన విషయం కాదు. పిల్లలు పుట్టాక బరువు, బాధ్యతలు పెరుగుతాయి. వాళ్ళని పెంచటం, వాళ్ళ ఆరోగ్యం, చదువులు, ఇలా సమస్యలు పెరుగుతూనే ఉంటాయి. కలహాలు, వృద్ధులైన తల్లిదండ్రుల బాధ్యత కూడ కుటుంబ జీవితంలో ఒక భాగమే. ఇంటి వెలుపల సామాజిక జీవితంలో, ఉద్యోగంలో మనకి ఎన్నో రకాల వ్యక్తులతో పరిచయాలు, సంబంధాలు ఏర్పడతాయి. బంధువులు, స్నేహితులు, వాళ్ళ అవసరాలు, వాళ్ళతో మన సంబంధాలు, మనకు సంబంధం ఉన్న సంస్థల వ్యవహారాలు, పౌరులుగా మన విద్యుక్త ధర్మాలు ఇవన్నీ జీవితాన్ని మరింత క్లిష్టం చేయగలవు.

# ఒత్తిడి తీవ్రత

సర్దుబాటు సాధించటానికి ఒక వ్యక్తి ఎంత క్రిందా మీదా అయిపోతాడో అన్నదాన్ని బట్టి, అనుగుణ్యత కుదరనపుడు ఆ వ్యక్తి ఎంత దెబ్బతింటాడో అన్నదాన్ని బట్టి ఒత్తిడి యొక్క తీవ్రతని అర్థం చేసుకోవచ్చు.

స్ట్రెస్ కొంచమే అయితే మనిషి సమతుల్యం దెబ్బతినదు. తేలికగానే సర్దుకుపోగలుగుతాడు. అది మరీ ఎక్కువయినపుడు నిలకడ తప్పిపోతుంది. స్ట్రెస్ ఎంతగా మనిషిని కుదిపివేస్తుంది అన్నది శరీరంపై, మానసిక ప్రక్రియలపై, ప్రవర్తనపై దాని ప్రభావాన్ని గమనించి మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు.

ఒత్తిడి తీవ్రతని ముఖ్యంగా మూడు విషయాలు నిర్ణయిస్తాయి. (1) అనుగుణ్యత అవశ్యకమయిన పరిస్థితి స్వభావం (2) వ్యక్తి లక్షణాలు, ఒత్తిడిని తట్టుకోగల అతని సహనం, స్థాయి (3) బయటి నుంచి లభించగల సహాయం, అతనికి ఉన్న వనరులు.

ఉదాహరణకి మనకు జ్వరం వచ్చినప్పుడు ఇన్‌ఫెక్షన్ తీవ్రత మీద, శరీర దారుఢ్యం మీద, మనకి అందుబాటులో ఉన్న వైద్యసహాయం మీద ఒత్తిడి ఆధారపడుతుంది. మానసికమైన ఒత్తిడికి మనం గురైనప్పుడు మనం ప్రతిస్పందించే తీరు మనకున్న లక్షణాల మీద, (బలహీనతలు, సామర్థ్యాలు), మూర్తిమత్వం మీద (personality), పరిస్థితి మీద ఆధారపడుతుంది. పరిస్థితిని మనం అంచనా వేసే రీతిని బట్టి కూడా ఈ తీవ్రత ఉంటుంది. కొందరికి తేలికగా కనిపించే పరిస్థితులు మరి కొందరి విషయంలో ఎంతో ఒత్తిడికి కారణం కావచ్చు.

ఒత్తిడి తీవ్రత మన అవసరాల ప్రాముఖ్యత మీద, వాటి సంఖ్య మీద, అలాంటి పరిస్థితులని మనం ఎన్నాళ్ళు ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుందన్న దాని మీద ఆధారపడుతుంది.

శలవులకి వెళ్ళాలనుకున్న ఊరు వెళ్ళలేక పోవటం కంటే, మన అమ్మాయికి కుదిరిన సంబంధం చెడిపోవటం మనకెంతో మనస్తాపాన్ని కలుగజేస్తుంది. పరీక్ష తప్పడం చదువు పట్ల లక్ష్యం లేని విద్యార్థికి పెద్ద విషయం కాకపోయినా, అదే మరొకరి విషయంలో ఆత్మహత్యకు సైతం దారితీయవచ్చు. అత్యంత బాధ్యత కలిగిన ఉద్యోగం నిర్వహిస్తున్న వ్యక్తి ప్రతిరోజూ ఎన్నో ముఖ్యమైన నిర్ణయాలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అలాంటి జీవనరీతుల్లో చాలా స్ట్రెస్ ఉంటుంది.

## పరిస్థితులు

ఒకదాని తరువాత మరొకటిగా మనం చాలా సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తే ఒత్తిడి అధికం అవుతుంది. ఉదాహరణకి ఉద్యోగంలో జనరల్ మేనేజరుతో విభేదం, ఇంటి మీద ఇన్‌కంటాక్సు రైడ్, అబ్బాయి పరీక్ష తప్పటం, భార్య అనారోగ్యం,

కారు ఏక్సిడెంట్... ఇలా ఒకదాని తరువాత మరొకటి ఒక వ్యక్తి జీవితంలో సంభవిస్తే అతడెంత ఒత్తిడికి గురవుతాడో ఆలోచించండి. ఒక సంఘటనకి మరొక దానికి మధ్య కొంత వ్యవధి ఉంటే కోలుకోవటానికి అవకాశం ఉంటుంది. అట్లా కానట్లయితే ఒత్తిడి తీవ్రతరమవుతుంది.

మన ఇచ్ఛలన్ని తేలిగ్గా నెరవేరవు. ఒక్కోసారి మనం వాంఛించే విషయాల్లో సమన్వయత లోపించవచ్చు. ఉదాహరణకి లైంగిక అసంతృప్తి, విశృంఖల జీవితం వల్ల కలిగే అపరాధభావన–వీటిల్లో దేని వల్ల నైనా కానివ్వండి, మన మీద చాలా ఒత్తిడి కలుగుతుంది.

ఒకసారి ఎదుర్కొన్న పరిస్థితులే మళ్ళీ ఎదురైతే మనకి సర్దుబాటు అంత కష్టం కాకపోవచ్చు. మనం అనుభవాల నుంచి ఎంతో కొంత నేర్చుకుంటాము. అనుకోకుండా అకస్మాత్తుగా ఎదురయ్యే పరిస్థితులు మనకెంతో తీవ్రంగా అనిపిస్తాయి. కొన్ని అనుభవాలు, సంఘటనలు, పరిస్థితులు మనలో కొన్ని బలహీనతలకు (vulnerabilities) దారితీయవచ్చు. ఆ బలహీనతలకు సంబంధించిన సన్నివేశాలు తరువాత జీవితంలో ఎదురయితే సంబాళించుకోవటం మనకెంతో కష్టం అవుతుంది.

సంసిద్ధత ఉంటే సాధారణంగా చాలా ఒత్తిడిని మనం సహించగలుగుతాము. యుద్ధభూమికి వెళ్ళే సైనికులకి ఎంతో ప్రిపరేషన్ ఉంటుంది.

ఒక్కొక్కసారి మనం ఎదుర్కోవాల్సిన పరిస్థితుల గురించి ముందుగా తెలిసినా ఒత్తిడికి గురవుతాము. విద్యార్థులు పరీక్ష గురించి ముందు నుంచి పడే ఆందోళన అది వ్రాసే సమయానికి ఉధృతమవటం మనకు తెలుసు.

అనుగుణ్యత అవసరమయ్యే పరిస్థితుల గురించి ముందు ముందు మరింత తెలుసుకుందాము.

## వ్యక్తి లక్షణాలు, మూర్తిమత్వం

కొందరు తీవ్రంగా ప్రతిస్పందించే విషయాలని మరి కొందరు తేలికగా తీసుకోవచ్చు. దీన్ని బట్టి పరిస్థితుల్ని మనం ఎట్లా చూస్తామో, అర్థం చేసుకుంటామో అన్నదాని మీద ఒత్తిడి ఆధారపడి ఉందని తెలుస్తుంది. ఉదాహరణకి నిశ్చయతాంబూలాలు పుచ్చుకున్నాక ఒక పెళ్ళి సంబంధం చెడిపోయిందంటే, దాన్ని మనం చాలా అవమానకరంగా భావించవచ్చు, లేదా సత్సాంప్రదాయాలు, విలువలు లేని ఒక కుటుంబంలోకి మన అమ్మాయిని పంపటం తప్పిపోయినందుకు సంతోషించవచ్చు.

ఒక పరిస్థితిని మనం ఎలా గ్రహిస్తాము అన్నది జీవితం పట్ల మన దృక్పథం మీద, అవగాహన మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. తనని తాను అసమర్థుడనని భావించే వ్యక్తి పరీక్ష తప్పితే దానికి కారణం తనకు తెలివితేటలు లేకపోవటమేనని భావించవచ్చు. తాను సమర్థుడనని భావించే వ్యక్తి పరీక్ష కష్టంగా ఉందని, అందుకే తను తప్పానని భావించవచ్చు.

ఈ ప్రపంచాన్ని, మనని మనం ఎలా అర్థం చేసుకుంటామో అన్న దాన్ననుసరించే మన స్పందనలుంటాయి.

మనం ఎదుర్కోవాల్సి వచ్చే ఎన్నో పరిస్థితుల వల్ల నిజంగా మనకేహాని (శారీరకంగా, మానసికంగా, సామాజికంగా) జరుగక పోవచ్చు. అయినా మనం అలా భావించకపోతే, చెడు జరుగుతుందేమో అన్న తలంపుల వల్ల సైతం మనం ఒత్తిడికి లోను కావచ్చు.

మూర్తిమత్వ లక్షణాలు కూడా ఒత్తిడిని నిర్ధారించవచ్చు. కారు పందేలలో పాల్గొనే వాళ్ళు, పర్వతారోహణ బృందాలు, వీరంతా ఒత్తిడి కలిగించే పరిస్థితులను ఆహ్వానిస్తారు, ఒత్తిడికి వెనుకాడరు. అత్యున్నతిని ఆశించే వ్యక్తులు, సామాన్య జీవితంతో సంతృప్తి పడేవారికంటే ఎక్కువ ఒత్తిడిని ఆహ్వానిస్తారు, ఎక్కువ ఒత్తిడికి లోనవుతారు.

ఒత్తిడికి లోనయ్యే వ్యక్తుల ప్రత్యేక లక్షణాల గురించి ఇంకా వివరంగా తరువాత తెలుసుకుందాము.

మన శక్తి సామర్థ్యాలు మనం ఎదుర్కొనే ఒత్తిడి తీవ్రతని నిర్ణయిస్తాయి. శక్తికి మించిన పనులు చేయాల్సిన తప్పనిసరి పరిస్థితులు ఎదురైతే చాలా ఒత్తిడికి గురవుతాము. మన సామర్థ్యాన్ని పెంచుకోవటం వల్ల పరిస్థితులు కలిగించే ఒత్తిడి తీవ్రత తగ్గుతుంది.

నిజంగా మనకి ఉన్న సమర్థతకి, ఉందని మనం భావించేదానికి తేడా ఉండవచ్చు. తాను సమర్థుడిని అని భావించే వ్యక్తి ఆత్మవిశ్వాసం కలిగి ఉంటాడు. అందువల్ల కష్టమైన పనులు చేయాల్సి వచ్చినా తీవ్రమైన ఒత్తిడికి గురికాడు. నిజంగా సమర్థత ఉండీ ఆత్మవిశ్వాసం లేని వ్యక్తి చేయతలపెట్టిన పని చిన్నదయినా చేయగలుగుతానో లేదో అన్న సంశయం వల్ల, భయం వల్ల ఎక్కువ ఒత్తిడికి లోనుకావచ్చు.

మనుషులందరి లోను ఒత్తిడిని తట్టుకోగల సహనం, శక్తి ఒకేలా ఉండవు. కొందరు కొంచెం ఒత్తిడికే కృంగిపోతే, మరికొందరు ఎంత ఒత్తిడినైనా తట్టుకోగలుగుతారు.

పుట్టుకతో వచ్చే లక్షణాలు, బాల్యానుభవాలు, మనల్ని గురించి మనకు ఉన్న అవగాహన ఇవన్నీ మన స్ట్రెస్ టాలరెన్స్‌ని నిర్ణయిస్తాయి. పరిస్థితులని బట్టి సహనస్థాయి కొద్దిగా మారుతుందేమో గాని సాధారణంగా ప్రతి మనిషికీ కొన్ని హద్దులుంటాయి.అలాగే మన స్వభావాన్ని బట్టి, జీవితానుభవాల్ని బట్టీ స్ట్రెస్‌కి మన స్పందన ఉంటుంది.

ఇంతకు ముందు అనుకున్నట్లుగా బాల్యంలో ఎదుర్కొన్న పరిస్థితుల వల్ల, అనుభవాల నుంచి నేర్చుకున్న విషయాల వల్ల, అలవాట్ల వల్ల మనం కొన్ని పరిస్థితుల్లో ఎక్కువ ఒత్తిడికి లోనుకావచ్చు. మరి కొన్నిటిని తేలికగా తీసుకోవచ్చు. కలహాలకి ఆలవాలమైన కుటుంబంలో పెరిగిన అమ్మాయి పెళ్ళై అత్తవారింటిలో అడుగుపెట్టినప్పుడు ఆ కుటుంబసభ్యులతో ఆమె ఏర్పరుచుకునే సంబంధ బాంధవ్యాల మీద, వారికి ఆమె ప్రతిస్పందించే తీరుమీద ఆమె గత అనుభవాల ప్రభావం ఎంతో ఉంటుంది.

అసలు ఎప్పుడూ ఒత్తిడికి లోనుకాని కొందరు అదృష్టవంతులు కూడ ఉంటారని

పరిశీలనలు వెల్లడిస్తున్నాయి.

## సహాయం, వనరులు

సాధారణంగా వ్యక్తి జీవితం నలుగురితో ముడిపడి ఉంటుంది. జీవితంలో మనం ఎదుర్కొనే సమస్యలని పరిష్కరించు కోవటంలో కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులు మనకి సహకరిస్తారు. బాసటగా నిలుస్తారు. ఆర్థిక సహాయాలు, ఆశ్రయం ఇవన్నీ మనకు ఆత్మీయుల నుంచి లభిస్తాయి. ఒత్తిడిని అధిగమించటానికి మానవసంబంధాలు ఎంతో స్ఫూర్తినిస్తాయి. అనారోగ్యంతో ఉన్నప్పుడు, ఇబ్బందులు ఎదురైనపుడు, ఇతరుల వల్ల మనం ఎంతో ఊరట చెందుతాము. కొన్ని మతపరమైన సాంప్రదాయాలు, వ్యక్తులు, వాటిని విశ్వసించే వ్యక్తులకి ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవటంలో సహాయపడవచ్చు.

అందరి జీవితాలు ఒకేలా ఉండవు. ఎవరి సమస్యలు వారివే. వయస్సు, ఆర్థిక స్థాయి, వృత్తి – ఇవన్నీ వ్యక్తి అనుగుణంగా నడుచుకోవాల్సిన పరిస్థితులని నిర్ణయిస్తాయి. మధ్య తరగతి కుటుంబాలలో స్త్రీ, పురుషుల సమస్యలు ఒకటి కావు. బాల్యంలో కలిగే ఒత్తిడి వేరు, ముసలితనంలో కలిగే ఒత్తిడి వేరు. వ్యాపారస్తుడి సమస్యలు ఉద్యోగస్తుడి సమస్యలకి భిన్నంగా ఉంటాయి.

కాలంతో పాటు పరిస్థితులు మారతాయి. వ్యక్తి ఎదుర్కొనే సమస్యలు ఎప్పుడూ ఒకటిగా ఉండవు. అవీ మారుతూనే ఉంటాయి. వీటన్నిటితోను అనుగుణ్యత సాధించటమే ప్రతివ్యక్తి జీవితం. సమస్యలని పరిష్కరించుకునేతీరు, ఒత్తిడిని తట్టుకునే విధానం మన జీవన గమనాన్ని నిర్ణయిస్తాయి.

## జీవిత దశల్లో ఒత్తిడి

జీవితంలో ఎదురయ్యే పరిస్థితులు అందరికీ ఒకేలా ఉండవు కానీ వివిధ జీవిత దశల్లో అందరూ సాధారణంగా ఎదుర్కొనే సమస్యలు కొన్ని ఉంటాయి. యవ్వనంలో సమస్యలు ఒక రకమైతే, నడి వయస్సులో సమస్యలు మరోరకం. ఈ సమస్యల పట్ల అవగాహన పెంపొందించుకుంటే, సాధారణంగా ఎలాంటి ఒత్తిడికి గురవుతామన్నది ఊహించగలుగుతాము. అందుకు సిద్ధంగా ఉంటే ఆ ఒత్తిడిని తేలిగ్గా తట్టుకోగలుగుతాము.

సవ్యంగా మన సమస్యలని పరిష్కరించుకున్నప్పుడు మనలో ఆత్మవిశ్వాసం, గౌరవభావం, సమర్థతాభావం పెరుగుతాయి. సరిగ్గా ఎదుర్కోలేకపోతే ఆ వ్యక్తి తదుపరి జీవితం మీద వాటి ప్రభావం చాలా ఉంటుంది. యువకునిగా ఉన్నప్పుడు వృత్తి గురించి తీసుకునే నిర్ణయాలు అతని జీవితాన్ని నిర్ధారిస్తాయి. కొన్ని జీవిత దశల్లో కొందరు తమ గురించి ఎంతో వ్యధ చెందుతారు. అది చాలా సహజం. తమ అవసరాలు తీరకపోవటం వల్ల, అనుకున్నది సాధించలేక పోవటం వల్ల అసమర్థతా భావాలు ముసురుతాయి. ఆత్మగణ్యత (self esteem) తగ్గిపోతుంది. న్యూనత, భయం, ఆందోళన, ఒంటరితనం, నిస్సహాయత వారి వ్యక్తిత్వాన్ని విచ్ఛిన్నం చేసేంతగా ఉంటాయి.

అన్ని జీవిత దశల్లోను సాధారణంగా మనం ఎదుర్కొనే సమస్యలని సరిగ్గా ఎదుర్కోగలిగితే మన తదుపరి జీవితం హాయిగా సాగుతుంది.

జీవితంలో అకస్మాత్తుగా సంభవించే తీవ్రము, తాత్కాలికము అయిన పరిస్థితులను క్రైసిస్ (క్లిష్ట స్థితి) అంటారు. ఇలాంటి క్రైసిస్‌లను ఎదుర్కొనేందుకు విదేశాల్లో క్రైసిస్ సెంటర్లు వున్నాయి. మనుషులు క్రైసిస్‌ని ఎదుర్కొన్నపుడు సరైన సలహా, సంప్రదింపులు లభిస్తే దాన్ని అధిగమించటం చాలా సులువు. మనకి కూడ ఇలాంటి సెంటర్ల అవసరం ఎంతో ఉంది.

## ఒత్తిడి అంచనా

వ్యక్తులు ఎదుర్కొనే ఒత్తిడి తీవ్రతని అంచనా వేయడానికి ఇంగ్లీషులో ఎన్నో ప్రశ్నావళులు ఉన్నాయి. మనం కూడ జీవితంలో జరిగే కొన్ని సంఘటనల వల్ల ఎంత ఒత్తిడి ఉంటుందో అంచనా వేసుకోవచ్చు. ఉదాహరణకి కుటుంబసభ్యుల్లో ఒకరు చనిపోయినపుడు మనం గురయ్యే ఒత్తిడి, ట్రాఫిక్ పోలీసు మన మీద కేసు పెట్టినప్పటి బాధ ఒకటి కావు. అలాగే భార్యతో పోట్లాట, ఇల్లు మారటం, చేస్తున్న ఉద్యోగం ఊడటం, వీటన్నిటి వల్ల మనకెంత ఒత్తిడి కలుగుతుందో అంచనా వేయవచ్చు. ఈ విధంగా ఎదుటివారి జీవితాల్లో ఒత్తిడిని మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు.

# ప్రతిస్పందన

## ఒత్తిడికి మనం ఎలా ప్రతిస్పందిస్తాము?

స్ట్రెస్ ఒక స్థాయిని దాటితే నిత్య జీవితానికి అవరోధమవుతుంది. అందుకని స్ట్రెస్ కలిగినపుడు మనం దాని నుంచి బయట పడేందుకు ప్రయత్నిస్తాము. శరీర స్థాయిలోను, మానసిక స్థాయిలోను ఎన్నో మార్పులకు లోనై మనం స్ట్రెస్‌ని ఎదుర్కొంటాము. అదంతా మన అనువర్తనలో ఒక భాగమే. ఒక్కోసారి ఇది చాలా తేలికగా జరిగిపోతుంది. కొన్ని సార్లు చాలా కష్టమవుతుంది. మరికొన్నిసార్లు అధిగమించ లేక పోనూవచ్చు.

ఒత్తిడి తాత్కాలికమైనప్పుడు మన ప్రతిస్పందనలు కొద్దికాలమే ఉంటాయి. అయితే దీర్ఘకాలికమైన ఒత్తిడికి సైతం మనం గురికావచ్చు. అలాంటప్పుడు శరీరంలోను, మనో ప్రక్రియలలోను సంభవించే మార్పులు చాన్నాళ్ళుండవచ్చు. అనారోగ్యానికి, ఆత్మ గణ్యత తగ్గిపోవటానికి కారణం కావచ్చు.

స్ట్రెస్‌కి గురైనప్పుడు దాన్ని అధిగమించి అనుగుణ్యత సాధించటంలో వ్యక్తులు ఎంతో ఎదుగుతారు. వారి సమర్థత కూడ పెరుగుతుంది. అధిగమనం వికాసానికి తోడ్పడే, మేలు చేసే అనుభవం కూడ కావొచ్చు.

రెండవ ప్రపంచ యుద్ధంలో ఒత్తిడికి గురైన సైనికులపై జరగిన పరిశోధనల వలన స్ట్రెస్ గురించి మనకు ఎన్నో విషయాలు తెలిశాయి. పౌర జీవితంలో జరిగే విమాన ప్రమాదాలు, అగ్ని ప్రమాదాల వంటి ఆకస్మిక సంఘటనల వల్లా ఒత్తిడి గురించి మనో వైజ్ఞానికులు ఎన్నో విషయాలు తెలుసుకున్నారు. అయితే ఈ వ్యాసాల్లో నిత్య జీవితంలో ఒత్తిడిని గురించీ, క్లిష్టమైన జీవితానుభవాల వల్ల కలిగే ఒత్తిడి గురించి మాత్రమే ప్రస్తావించడం జరిగింది.

మనం ఇంతకు ముందు అనుకున్నట్లుగా వ్యక్తుల్లో తేడాలను బట్టి కొందరు స్ట్రెస్‌కి ఎక్కువగా ప్రతిస్పందిస్తే, మరికొందరు అసలేమార్పుకు లోను కాకపోవచ్చు. సాధారణంగా అందరూ ఒత్తిడికి తలవొగ్గి ప్రతిస్పందిస్తారు.

ఒత్తిడి ప్రతిస్పందనలు అనువర్తనకు పనికొచ్చేవైనా, కాకపోయినా కొన్ని సామాన్య లక్షణాలు కల్గిఉంటాయి. అది తెలుసుకోవటం ఒత్తిడికి గురైన వ్యక్తుల్ని అర్థం చేసుకోవడానికి దోహదం చేస్తుంది.

శరీరం, మనస్సు, వాటి ప్రక్రియలు–వీటన్నిటినీ మనం విడివిడిగా చూస్తాము. అయితే జీవనపోరాటంలో ప్రతిప్రాణి సమన్వయం కల్గిన ఒక వ్యవస్థలా పని చేస్తుంది. మనం ప్రపంచాన్ని పరిగణించే తీరు, మన అభ్యాసం, ఉద్వేగాలు (emotions), చేతలు ఇవన్నీ ఒకదానితో ఒకటి ముడివడి ఉంటాయి. తీవ్రమైన వ్యాధులు సంక్రమించినపుడు, ఆల్కహాలు, మాదకద్రవ్యాలు వంటివి వాడటం

వల్ల, నాడీ వ్యవస్థ దెబ్బతిన్నప్పుడు ఈ సమన్వయం లోపించవచ్చు.

స్ట్రెస్‌కి లోనైనపుడు కలిగే మార్పులన్నీ సమన్వితంగా, ఒకే మొత్తంగా ఉంటాయి. ప్రతిస్పందనలు శక్తినంతా వినిమయం చేసేవిగా ఉండవు. మౌలికమైన రక్షణ ప్రక్రియల వల్ల ఒత్తిడిని అధిగమించ లేనపుడే ఉన్నత ప్రక్రియలు రంగంలోకి వస్తాయి. మామూలుగా అనుసరించే పద్ధతుల్లోనే మనం ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటాం. అలా వీలుకానపుడే క్రొత్త విధానాలు అన్వేషిస్తాము.

మన అనుగుణ్యతకి, ఉద్వేగాలకి చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంది. ఎందుకంటే అవసరాలు అనుగుణ్యత, ఉద్వేగాలతో కూడిన జీవనాంశాలే కదా.

ఒత్తిడికి లోనైనపుడు ప్రతిస్పందనలను అనుసరించే మన ఉద్వేగాలు ఎంతో విస్తృతమైనవి. వీటిలో కొన్ని ముఖ్యమైన వాటిని తెలుసుకుందాం.

### అసంతృప్తి-కోపం

అసంతృప్తి కోపాన్ని రగిలిస్తుంది. అసంతృప్తికి కారణమైన పరిస్థితుల్ని ఎదుర్కొని, అవరోధాల్ని తొలగించుకొని మనం కావలసింది సాధించుకుంటాము. మన ప్రయత్నాలు సాగకపోతే కోపం వస్తుంది. అసంతృప్తికి కారణమైన వారి మీద, అవరోధాల మీద తిరగబడతాము. అయితే కోపం వచ్చిన ప్రతిసారి అందుకు కారణాల్ని ఎదుర్కోలేకపోవచ్చు. జీవితానుభవాల్ని బట్టి, పర్యవసానాల్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని మన కోపాన్ని అదుపులో పెట్టుకుంటాము. ఆ అదుపు తప్పితే మనుషులు కోపిష్టులుగా, దౌర్జన్యపరులుగా తయారవుతారు. ముఖ్యంగా ఒత్తిడికి గురైనపుడు మనకు కోపంపై అదుపు తప్పుతుంది.

### ప్రమాదం-భయం.

ప్రమాదం భయాన్ని కలిగిస్తుంది. మనం ప్రమాదాన్ని శంకిస్తే భయపడతాం. నిజంగా ప్రమాదం ఏమీ లేనపుడు కూడా కొన్ని పరిస్థితుల్లో చెడు జరుగుతుందేమోనని భయపడతాం. అలా భయపడి ఆ పరిస్థితుల నుంచి మనలని మనం కాపాడుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తాము. ఒక్కోసారి పారిపోతాము. మొత్తం మీద భయం మరీ ఎక్కువైతే వ్యక్తి సమర్ధవంతంగా పరిస్థితుల్ని ఎదుర్కోలేడు. నిర్మాణాత్మక చర్యలని చేపట్టలేడు.

### బెదురు (threat)-ఆందోళన

భయం లాంటి ఉద్వేగమే ఆందోళన. భయానికి కారణం ఉంటుంది. ఆ కారణం తెలుస్తుంది. ఆందోళనకి ప్రత్యేకమైన కారణం గోచరించదు. ఏదైనా చెడు జరుగుతుందేమో అన్న వ్యాకులతకి వ్యక్తి లోనవుతాడు. జీవితంలో ఒత్తిడికి లోనైన వ్యక్తి భయపడవచ్చు, ఆందోళన చెందవచ్చు. ఆందోళన చాలా తీవ్రమైన ఉద్వేగం. దానిని సంబాళించుకోవటం వ్యక్తికి చాలా కష్టమైన పని. ఎందుకంటే ఆందోళనకి కారణాలు అంత తేలికగా అవగతం కావు. అందువల్ల ఆందోళనకి గురైన వ్యక్తి తనను తాను కాపాడుకునే ప్రయత్నాలు ఎన్నో చేస్తాడు.

అసంతృప్తి, భయం, ఆందోళన ఇవన్నీ ఒకేసారి లేదా విడివిడిగా, మరెన్నో రకాలుగా వ్యక్తి అనుభవం లోకి రావచ్చు. అయితే ఒత్తిడి వల్ల సాధారణంగా కలిగే ఉద్వేగాన్ని ఆందోళనగా మనం భావించవచ్చు. ఒక్కోసారి కోపం, భయం లాంటి నెగిటివ్ ఎమోషన్స్; ప్రేమ, సంతోషం మొదలైన పాజిటివ్ ఉద్వేగాలతో కలిసే ఉండవచ్చు. శాసించి, సంరక్షించే తండ్రి పట్ల పిల్లలకి ద్వంద్వభావన(ప్రేమ, ద్వేషం) ఉండవచ్చు.

స్వభావం, పర్యావరణం కలిసి ఒక వ్యక్తి జీవితాన్ని నిర్ధారిస్తాయి. నిత్యజీవితంలో ఒక్కోసారి వ్యక్తి అవసరాలు, ఆశలు ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తే, మరోసారి ఆవృత పరిస్థితులు (environment) జీవన గమనాన్ని నిర్దేశించవచ్చు.

## ప్రతిస్పందనా రీతులు

సహజమైన కొన్ని అంతర్గత ప్రక్రియలు ఒత్తిడిని తట్టుకొనేందుకు మనకి సాయపడతాయి. అనుగుణ్యత అవశ్యకమైన పరిస్థితులని ఎన్నో రకాలుగా ఎదుర్కొని ఒత్తిడి నుంచి బయటపడవచ్చు. ఒత్తిడికి గురైనపుడు మన స్వీయభావన (సెల్ఫ్ కాన్సెప్ట్) దెబ్బతినకుండా, స్వీయరక్షణార్ధం కొన్ని ప్రత్యేకమైన పద్ధతుల్ని మనం అవలంబిస్తాము. వీటి గురించి ఈ భాగంలో తెలుసుకుందాము.

### అంతర్గత (built-in) ప్రక్రియలు

ఏడుపు : కష్టం కలిగినపుడు దుఃఖం వస్తుంది. కన్నీళ్ళు ఉబుకుతాయి. దుఃఖాన్ని వ్యక్తపరచడం చాలా వరకు మన అభ్యాసం మీద, సంస్కృతి మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. మగవాళ్ళు ఏడుపు వచ్చినా నిగ్రహించుకోవడం, స్త్రీలు బహిరంగంగా ఏడవడం మనం సాధారణంగా గమనించే విషయాలు. ఏడవడం తన్యత (tension) నుంచి, ఆందోళన నుంచి ఎంతో రిలీఫ్‌నిస్తుంది. సమతుల్యం ఏర్పడటానికి దోహదం చేస్తుంది.

ఇతరులతో చెప్పుకోవటం : ఎవరితోనన్నా మనకు కలిగిన కష్టం చెప్పుకుంటే ఉద్వేగాలనుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది. బాగా దగ్గర వాళ్ళకి మన సమస్యలని సాధారణంగా చెప్పుకుంటాము. బహుశా ఇది చాలా మామూలు విషయం కాబట్టి కొందరు తమ విషయాలు ఆప్తులతో చెప్పుకోడానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వరు. కాని అలా చెప్పుకోవటం చాలా మంచిది. నిజానికి మానసిక చికిత్స ఒక రకంగా సంభాషణా చికిత్సే (talking-cure) అమెరికా లాంటి దేశాల్లో మానసిక చికిత్సని స్నేహాన్ని కొనుక్కోవటం (purchase of friendship) గా విమర్శించిన వారు లేకపోలేదు.

మన భయానకమైన అనుభవాలని గురించి చెప్పుకోవటం వల్ల ఆ అనుభవానికి మనం డీసెన్సిటైజ్ అవుతాము. మన అనుభవం పట్ల అవగాహన పెరిగి అంతర్దృష్టి (insight) కలిగి క్రొత్త అర్థాలు స్ఫురిస్తాయి. ఉద్వేగ పూరితమైన ఆలోచనలని వ్యక్తపరచినపుడు కెథార్సిస్ (ఉపశమనం, ఉద్వేగ విభంజనం) జరిగి ఆ భారం తగ్గుతుంది.

హాస్య ప్రవృత్తి : హాస్యప్రవృత్తి సైతం ఒత్తిడిని ఎదుర్కొనటంలో మనకు అండగా నిలుస్తుంది. ఇబ్బందులు ఎదురైనపుడు నవ్వేయగలగటం నిజంగా చాలా మంచి లక్షణం. ఈ ధోరణి అనివార్య పరిస్థితులని వప్పుకోగల్గటం నుంచి, జీవిత సంక్లిష్టత పట్ల ఉండే అవగాహన నుంచి, మనిషి సంకల్పానికి గల పరిధులని అర్థం చేసుకోవటం నుంచి వస్తుంది. ఇతరుల గురించి 'నవ్వటం' వల్ల వారి పట్ల మనకి గల అసమ్మతి తగ్గుతుంది.

పరిష్కారాల కోసం ఆలోచన : ఏదైనా సమస్య ఎదురైనపుడు దాని గురించి కూలంకషంగా ఆలోచించటం వల్ల కొంత ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. విషయం పూర్వాపరాలు, మన పాత్ర అవగతమవుతాయి. కొన్ని ఇబ్బందులు ఎదురైనపుడు మనం గందరగోళ పడతాం. అలాంటి పరిస్థితులలో సావధానంగా ఆలోచించటం వల్ల మన అంచనాలు, అవగాహన మెరుగవుతాయి. ప్రశ్నలకి సమాధానాలు, సమస్యలకి పరిష్కారాలు లభించవచ్చు.

నిద్ర-కలలు : ఒత్తిడి కలిగినపుడు ఒక పట్టాన నిద్ర పట్టదు. పదే పదే సమస్యకు సంబంధించిన ఆలోచనలే వస్తాయి. నిద్రపడితే మాత్రం ఎంతో తేలికపడతాము. యుద్ధభూమిలో భయానకమైన సన్నివేశాలు ఎదుర్కొన్న సైనికులు, పౌరజీవితంలో ప్రమాదాల పాలైన వ్యక్తులు తమ అనుభవాలని ఒక పట్టాన మర్చిపోలేరు. కలత నిద్ర, పీడకలలు వారిని బాధిస్తాయి. నిత్యజీవితంలో ఒత్తిడి ఎదురైనపుడూ ఇలాగే జరుగుతుంది. ఇవన్నీ ఆ అనుభవాల తీవ్రతని తగ్గించే అంతర్గత ప్రక్రియలే.

అంతర్గత ప్రక్రియలకి ఈ పైవి కొన్ని ఉదాహరణలు మాత్రమే. ఈ అంశాలపై పరిశోధనలు ఇంకా జరుగుతున్నాయి.

## సమస్యాపరిష్కార చర్యలు

సమస్యల్ని ఎదుర్కొనే మన ప్రతిచర్యలు వాస్తవ పరిస్థితులని గ్రహించి, ఎరుక (awareness)తో హేతుబద్ధంగా మనం తలపెట్టే నిర్మాణాత్మక చర్యలై ఉంటాయి. పరిస్థితులకి అనుగుణంగా వ్యక్తి తన పద్ధతుల్ని మార్చుకోవటం, పరిస్థితులని తనకు అనుగుణంగా మలచుకోవటం ఈ కోవకు చెందిన ప్రతిచర్యలు.

మంచి మార్కులు రాని విద్యార్థి చదివే అలవాట్లని మార్చుకొని మరింత బాగా చదువవచ్చు. ఒత్తిడి వల్ల ఒక వ్యక్తి తన కాంక్షల స్థాయిని తగ్గించుకోవచ్చు, వైఖరిని మార్చుకోవచ్చు.

అనుగుణ ప్రవర్తన పరిస్థితిని ఎదుర్కోవటంలోను, పరిస్థితుల నుండి తొలగి పోవటంలోను, పరిస్థితులతో సమాధానపడటంలోను ఉంటుంది.

ఎదుర్కొనే ప్రతిచర్యలు : తన శక్తియుక్తులని ఉపయోగించి, మరింత శ్రమించి పరిష్కారాన్ని సాధించటం, అవసరమైతే తన విధానాలని మార్చుకుంటూ, ఉద్వేగాలని అదుపులో పెట్టుకుంటూ, సమస్యని పరిష్కరించుకోవటం, సలహాలు, సమాచారం సేకరించి, సమస్యపట్ల ఒక అవగాహనని పెంపొందించుకోవటం, తన

సామర్థ్యాన్ని పెంచుకోవటం, నూతన నైపుణ్యాలని సంతరించుకోవటం- ఇవన్నీ పరిష్కారానికి దారితీస్తాయి.

ఒక్కోసారి వ్యక్తి నలుగురితో కలసి తన సమస్యలని ఎదుర్కోవచ్చు. మేనేజ్ మెంటుతో వచ్చిన విభేదాల్ని యూనియన్ ద్వారా పరిష్కరించుకోవటంలో ఒక వ్యక్తి తన సమస్యలని ఎదుర్కోవడానికి పదిమంది సాయం తీసుకుంటాడు.

**తొలగిపోయే ప్రతిచర్యలు :** ఈ చర్యలు చేపట్టిన వ్యక్తి తన శక్తికి మించిన పరిస్థితుల్లో ఓటమిని అంగీకరించి ఒత్తిడికి దూరం కావచ్చు. సమస్యలకి ఆలవాలమైన వ్యాపారాన్ని మానేసినపుడు, ఉద్యోగాన్ని వదిలేసినపుడు, మనం చేసే పని ఇదే. తమ ధ్యేయాలని మార్చుకొని వేరు లక్ష్యాలని ఏర్పరచుకోవటమూ పరిష్కారమే.

**రాజీ పద్ధతులు :** రాజీపడటం సమాధానపడే పద్ధతి. ఇటువంటి పద్ధతులు కూడా ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. ప్రత్యామ్నాయ రీతుల్లో తృప్తి పడటం, తగిన లక్ష్యాలని ఏర్పరచుకోవటం, క్రొత్త విధానాలని అనుసరించటం, కాంక్షాస్థాయిని తగ్గించుకోవటం, ఇవన్నీ మనం సమాధానపడే రీతులు.

మనకు కావలసినవి లభించనపుడు మనుగడకి అత్యావశ్యకమైన వాటితో మనం సమాధానపడవచ్చు.

క్లిష్టపరిస్థితులు ఎదురైనపుడు పరిస్థితులు మారాలని ఆశిస్తూ వేచియుండటం, నిష్క్రియత్వం కూడా ఒత్తిడిని ఎదుర్కొనే పద్ధతే. అయితే ఈ కాలయాపన ప్రతిసారీ పరిష్కారానికి దారితీయకపోవచ్చు.

మనం ఎంతో ఆలోచించి చేసే పరిష్కార ప్రయత్నాలు అన్నీ విజయవంతం కాకపోవచ్చు. మన నిర్ణయాలు కొత్త సమస్యలకి కూడా దారితీయవచ్చు. మన ఆధీనంలో లేని ఎన్నో విషయాల వల్ల మనం ఎంత శ్రమపడ్డా అనుకున్నట్లుగా జరుగకపోవచ్చు.

## ఆత్మరక్షణ విధానాలు

తీవ్రమైన ఒత్తిడి ఎదురైన వ్యక్తికి రెండు సమస్యలు ఉంటాయి. ఒకటి అనువర్తన సాధించటం, రెండు మానసికంగా తనను తాను రక్షించుకోవటం. స్వీయ రక్షణ పద్ధతులు ముఖ్యంగా ఒత్తిడి వల్ల కలిగే తన్యతని, ఆందోళనని, భయాన్ని తగ్గించి వ్యక్తి తనను తాను కించపరచుకోకుండా ఉండటానికి కొంతవరకు దోహదం చేస్తాయి.

ఈ రక్షక విధానాలు మన జీవితానుభవాల మీద, అభ్యాసం మీద ఆధారపడి ఉంటాయి. అలవాట్లు, మనిషి ఎరుకలో ఉండని అచేతన (unconscious) ప్రక్రియలు వీటిని నిర్ణయిస్తాయి. అయితే ఈ రక్షణ తంత్రాలన్నిటి లోనూ ఆత్మవంచన (self-deception), వాస్తవాన్ని వక్రీకరించటం (reality distortion) ఉంటుంది. అందువల్ల అవి నిజజీవితంలో ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవటానికి, అనుగుణ్యత సాధించటానికి ఉపయోగపడవు. అయితే ఈ రక్షణ విధానాలని మనం అందరం ఉపయోగిస్తాము. కారణం మన ఆందోళన తగ్గటానికి, మనని గురించి మనం మంచిగా భావించుకోవటానికి ఇవి చాలా అవసరం.

ఈ రక్షణ తంత్రాలని మనం మామూలుగా, ఒత్తిడి ఏమీ లేనప్పుడు కూడా ఉపయోగించవచ్చు. ఇవి చాలా సహజమైన ప్రక్రియలు. అందరూ ఉపయోగించేవే. అయితే ఎంతగా వాటిని ఉపయోగిస్తున్నాము అన్నది చాలా ముఖ్యమైన విషయం. జీవితాన్ని సమర్థవంతంగా తీర్చిదిద్దుకోవటానికి అవరోధాలయ్యేంతగా మనం వీటిని అవలంబిస్తూ పోతే ఈగో (ego) బలహీనపడి వ్యక్తులు మతిభ్రమణకి లోనవుతారు.

**వాస్తవ నిరాకరణ (denial of reality) :** మనకు అంగీకారం కాని విషయాలని ఒక పట్టాన ఒప్పుకోము. వాస్తవాన్ని విస్మరించటం, తృణీకరించటం అందరూ చేసేపనే. ఎన్నో విషయాలని మనం గుర్తించం, పట్టించుకోము. వాటి గురించి మాట్లాడటానికి సైతం ఇష్టపడం. ముఖ్యంగా మనకు బాధ కల్గించే విషయాలని నిరాకరిస్తాము. మనకు ఇబ్బంది కల్గించే సన్నివేశాలకి దూరంగా ఉండటం, అలాంటి విషయాల గురించి ప్రస్తావించక పోవటం వాస్తవాన్ని నిరాకరించటమే. కొందరు తమకు వచ్చిన ప్రమాదకరమైన వ్యాధుల్ని కూడా ఒక పట్టాన ఒప్పుకోరు.

వాస్తవాన్ని విస్మరించటం ఆందోళన నుంచి మనని మనం కాపాడుకునే పద్ధతే. అయితే ఇది పరిమితులు దాటితే మన అనుగుణ్యత దెబ్బతింటుంది.

**స్వైర చింతన (fantasy) :** మనం ఎలా ఉండాలనుకుంటామో, ఈ ప్రపంచం–వ్యక్తులు, విషయాలు–ఎట్లా ఉండాలని వాంఛిస్తామో, మనం అలా ఊహించుకోగలము. ఇలాంటి ఊహలు వ్యక్తి అసంతృప్తికి లోనైనపుడు ఎక్కువవుతాయి. ఊహామాత్రంగా తన అవసరాలని తీర్చుకుని వ్యక్తి తృప్తిపడతాడు. ప్రతి మనిషికి ఫేంటసీలు ఉంటాయి. అయితే పూర్తిగా వాస్తవాన్ని విస్మరించి ఊహల్లో తేలిపోయే మనిషి జీవితానికి అనుగుణంగా నడుచుకోలేడు.

ఊహల్లో మనం సాధించాలనుకున్నవన్నీ సాధించవచ్చు. కథానాయకులమై అన్నీ విజయాలే సాధించవచ్చు. న్యూనతా భావాలతో బాధపడే వ్యక్తులు కేవలం కష్టాలనే ఊహించుకోవచ్చు. ఆ రకంగా తమమీద తామే జాలిపడవచ్చు. తమని తాము శిక్షించుకోవచ్చు కూడా.

తాత్కాలికంగా ప్రతివారు ఊహా ప్రపంచంలో తేలిపోతారు. వాస్తవాన్ని విస్మరించని స్వైర విహారం ప్రోత్సాహకరంగా ఉంటుంది. అయితే అన్నింటిని ఊహించుకుని తృప్తిపడితే సాధించగలిగేదేమీ ఉండదు. వాస్తవానికి, ఊహకి తేడా మరచిపోయి భ్రమలకి లోనవటం మానసిక అనారోగ్య లక్షణం.

**కారణాలు వెతకటం (rationalization) :** ప్రవర్తనని, నమ్మకాలని సమర్థించుకునేందుకు మనం ఎన్నో కారణాలు వెదుకుతాం. చేసే పనులకి ప్రేరణలు చూపటంలోను, ఎందుకు చేయాల్సి వచ్చిందో, చెయ్యటం ఎలా ధర్మమో అని వివరించటంలోను మనం ఈ రక్షణ విధానాన్ని అవలంబిస్తాము. ఏదైనా ఒక పని చెయ్యకుండా ఉన్నపుడు అందుకు కారణాలు చూపటం కూడా అంతే.

చదువు ఎగ్గొట్టి సినిమాకి వెళ్ళే విద్యార్థి రిలాక్సేషన్ అప్పుడప్పుడు అవసరమని

తనని తాను సమర్థించుకోవచ్చు. అవినీతిపరుడైన వ్యక్తి తను చేసే పని అందరూ చేసేదే అని సమాధానపడవచ్చు. ఎవరికన్నా చెప్పినప్పుడు, కొంత వాస్తవంతో మిళితమై ఉండటం వలన మన రేషనలైజేషన్‌లు నిజమని భ్రమింపజేయవచ్చు కూడా.

సమర్థించుకోవటానికి కారణాలు వెతుక్కుంటున్నప్పుడు, వాటిలో సమన్వయం లోపించినప్పుడు, ఎవరన్నా మన ప్రవర్తనని విమర్శించినప్పుడు ఉద్విగ్నులమయితే మనం ఈ డిఫెన్స్ వాడుతున్నామని అనుకోవచ్చు. మనిషి ఉపయోగించే రక్షణ పద్ధతులలో ఈ కారణీకరణం చాలా ముఖ్యమైనది.

ఆపాదన (projection) : మనం చేసే పనులకు ఇతరుల్ని తప్పుపట్టటాన్ని; మన బలహీనతలని, ప్రేరణలని ఇతరులకి వర్తింపజేయటాన్ని ఆపాదన అంటారు.

ఒక వ్యక్తి తను చేసిన పొరపాటు వల్ల ఉద్యోగం పోతే అది తోటి ఉద్యోగులవల్ల జరిగిందని అనవచ్చు. నైతిక విలువలు లేని మనిషి తన ఆఫీసులో పనిచేసే స్త్రీలందరిని చెడినవాళ్ళని విమర్శించవచ్చు. కారణీకరణ, ఆపాదన మనకు చాలా చిన్నవయస్సు నుంచి అలవాటయ్యే ఈగో రక్షణకవచాలు. ఎందుకంటే మనల్ని తల్లిదండ్రులు వప్పుకోవాలన్నా, చేసిన తప్పులకి పడే శిక్షని తప్పించుకోవాలన్నా సమర్థించుకోవటమో, తప్పును ఎదుటివారి మీదకి నెట్టడమో సాధారణంగా బాల్యంలో అందరూ చేసే పనే.

అణిచివేత (repression) : ప్రమాదకరము, బాధాకరము అయిన ఆలోచనల్ని ఎరుక (consious awareness)లోకి రానివ్వని రక్షణా విధానం ఇది. అయితే అణచివేయబడ్డ ఆలోచనలని నిజంగా మనం మరిచిపోము. అచేతనలో ఉండి కొన్నిసార్లు ఏదో ఒక రూపంలో బయటపడతాయి.

కొందరు సైనికులు యుద్ధంలో జరిగిన భయానకమైన అనుభవాలని పూర్తిగా మరచిపోవటం దీనికి మంచి ఉదాహరణ. హిప్నోసిస్ లాంటి ప్రక్రియలవల్ల ఆ జ్ఞాపకాల్ని వెలికితీయవచ్చు. భయాన్నుంచి వారు తేరుకున్నపుడు సైతం అవిషయాలు స్ఫురణకి రావచ్చు.

లైంగిక భావాలు, తల్లిదండ్రుల పట్ల నిరసన మొదలైనవెన్నో దమనం (repression) కావటం ఆ వ్యక్తులకి తెలియకుండానే జరుగుతుంది. ఇది మానసిక రక్షణ వ్యవస్థలో పూర్తిగా అచేతనంగా జరిగే ప్రక్రియ కావటం వలన మనం దీన్ని తేలికగా తెలుసుకోలేము. మనోవిశ్లేషణ (psychoanalysis) వల్ల మాత్రమే అది సాధ్యమవుతుంది.

ఉద్వేగపరంగా దూరంగా ఉండటం (emotional isolation) : మనకు ఉద్వేగపరంగా ఇబ్బంది కలుగుతుందేమోనని అంటీ అంటనట్లు ఉండటం మనని కాపాడుకునే పద్ధతుల్లో ఒకటి. మనం చేసే పనుల్లో పూర్తిగా నిమగ్నులం కాకుండా ఉండటం వల్ల కూడ పర్యవసానాలకి, హానికి దూరంగా ఉండవచ్చు.

ఆత్మవంచనతో కూడిన నిష్కామకర్మ(ఫలితం పట్ల అనాసక్తత) ఈ కోవకి

చెందిన డిఫెన్స్‌గా మనం భావించవచ్చు. ఈ రకమైన రక్షణ వల్ల జీవితపరిధి కుంచించుకుపోతుంది. పనుల్లో సమర్థత లోపించటానికి కారణమవుతుంది. సమర్థవంతంగా పనులు చేయగలగటానికి నిజమైన నిష్కామకర్మ ఎలా దోహదం చేస్తుందో తరువాత తెలుసుకుందాము.

**ప్రజ్ఞీకరణ** (intellectualization) : రేషనలైజేషన్‌కి, ఉద్వేగాలు అంటకుండా ఉండటానికి సంబంధించిన పద్ధతి ఇది. వ్యక్తి ఒత్తిడిని తట్టుకోవడానికి అందుకు కారణమైన పరిస్థితులని తార్కిక దృక్పథంతో విశ్లేషించవలసిన విషయంగా భావిస్తాడు. అమూర్త (abstract) విషయంగ పరిగణిస్తాడు. అలాంటి ధోరణి క్లేశాన్ని తగ్గించవచ్చేమోకాని అనుగుణ్యతకి అనుకూలం కాదు.

**బదలీకరణ** (displacement) : మన కోపతాపాల్ని ప్రమాదకరం కాని లేదా తక్కువ ప్రమాదకరమైన వ్యక్తుల మీద చూపడం సర్వసాధారణమైన విషయం. ఆఫీసులో బాస్ మీద చూపలేని కోపం భార్యమీద, పిల్లల మీద బయటపడవచ్చు.

ఒక్కొక్క సారి ఏమీ సంబంధం లేని వాళ్ళు వ్యక్తుల, సమూహాల కోపానికి బలిపశువులు కావచ్చు.

వ్యక్తం కాని కోపం తన మీదకు మళ్ళించుకుని కొన్నిసార్లు ఆ వ్యక్తి తనను తాను నిరసించుకోవచ్చు. అలా జరిగి కృంగిపోవచ్చు. కోపం తన పైకే మళ్ళిన వ్యక్తి ఆత్మహత్యకు సైతం తలపడవచ్చు.

**తిరోగమనం** (regression) : వయసు పెరుగుతున్నకొద్దీ మన ప్రవర్తన మారుతుంది. పరిపక్వత కలుగుతుంది. ఏదైనా కష్టం కలిగినపుడు చిన్నప్పుడు ప్రవర్తించినట్లుగా పెద్దయ్యాక ప్రవర్తించము. అట్లాగే సమస్యలని ఎదుర్కోవటంలో వయసుతో పాటు పరిణతి చెందుతాము.

ఒత్తిడిని తట్టుకోవటానికి మనిషి తిరోగమించి, తన వయస్సుకి, స్థాయికి అనువైన ప్రవర్తనకి బదులు పరిణతి చెందని విధంగా ప్రవర్తించవచ్చు. ప్రస్తుతాన్నుంచి తిరోగమించి చిన్నతనంలోలాగ ప్రవర్తించవచ్చు. ఏదైనా కష్టం కలిగినపుడు చతికిలపడిపోవటం దీనికి ఒక ఉదాహరణ.

**పరిహారం** (compensation) : తనకున్న బలహీనతలు బయటపడకుండా ఉన్న మంచి లక్షణాల్ని వృద్ధి చేసుకోవటం, వేరే రకంగా తృప్తి పడటం మొదలైన ప్రత్యామ్నాయ పద్ధతులన్నీ పరిహార ప్రవర్తనల క్రిందికే వస్తాయి. ఇది చాలా మంచి రక్షణ విధానం. వ్యక్తి ఆత్మగణ్యతకి దోహదం చేస్తుంది. తాను అందంగా లేనని భావించే స్త్రీ చదువు మీద దృష్టినంతా కేంద్రీకరించి ఉన్నత స్థాయిని పొందవచ్చు.

**బాహ్యప్రకటన** (acting-out) : నిషేధింపబడ్డ కోర్కెల మూలంగా జనించే ఆందోళనని, ఆ కోర్కెలు తీర్చుకోవటం ద్వారా అధిగమించే పద్ధతి ఇది. ఎవరి మీదన్నా కోపం ఉంటే వాళ్ళతో దెబ్బలాటకి దిగటం, కూడని పనులు చేసి సంతృప్తిపడటం. ఈ కోవకి చెందిన ప్రవర్తనలే. హింసాత్మకము, సంఘవ్యతిరేకమూ అయిన పనులు సాధారణంగా ఇలాంటి బాహ్యప్రకటనలే అయి ఉంటాయి.

**ప్రాయశ్చిత్తం (un-doing) :** అవినీతిపరుడైన వ్యాపారస్తుడు ధర్మకార్యాలు చేయటం, క్షమాపణలు చెప్పుకోవటం, ప్రాయశ్చిత్తాలు చేసుకోవటం ఇవన్నీ చేసిన పనుల్ని, చెడు తలంపుల్ని సరిదిద్దుకునే ప్రయత్నాలు. వీటి వల్ల ప్రతిసారి సమస్యలు పరిష్కారం కావు. ఆందోళన, అపరాధ భావాలు పూర్తిగా తొలగిపోవు.

**వ్యతిరేక ప్రవర్తన (reaction formation) :** ఒకోసారి ప్రమాదకరమైన తమ కోర్కెలని అణచివేసుకోవడమే కాకుండా, అందుకు వ్యతిరేకమైన అభిప్రాయాలని, ప్రవర్తనని, వ్యక్తులు అవలంబించవచ్చు. తమలోని ద్వేషాన్ని ప్రేమతో, క్రూరత్వాన్ని దయతో, లైంగిక భావనల్ని నీతితో తమను తాము రక్షించుకోవచ్చు. తమకు అంగీకారం కాని విషయాలని పబ్లిక్ సమస్యలుగా భావించి ధ్వజం ఎత్తవచ్చు. అయితే ఇదంతా ఆత్మవంచన కాబట్టి నిజమైన పరిష్కారానికీ, అనుగుణ్యతకీ దారితీయదు. ఈ ప్రక్రియ గురించి సాధారణంగా వ్యక్తికి స్పృహ ఉండదు.

**తదాత్మీకరణ (identification) :** పిల్లలు తల్లిదండ్రులను అనుకరించి ప్రవర్తనను నేర్చుకుంటారు. వాళ్ళ లక్షణాలని, విలువలని తమవిగా స్వీకరిస్తారు. దీన్ని తదాత్మీకరణ అని అంటారు. వ్యక్తి ఎదిగిన కొద్దీ మరి కొందరి వ్యక్తులకీ, సంస్థలకీ, సిద్ధాంతాలకి కూడ తదాత్మీకరణ విస్తరించవచ్చు.

తమలో ఉండే అభద్రతా భావాలని, న్యూనతలని సాయుజ్యం (identification) పొంది అధిగమించడం వల్ల, వ్యక్తులు తమ ఆధిక్యతని నిలుపుకోవచ్చు. పిల్లలు తల్లిదండ్రులతో, విద్యార్థులు కాలేజీతో, పార్టీ కార్యకర్తలు తమ నాయకుడితో, బలహీనులు శక్తవంతమైన వ్యక్తులతో, తమని ఐడెంటిఫై చేసుకుని ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవచ్చు.

**అంతః క్షేపణ (introjection) :** తదాత్మ్యత లాంటి రక్షణే ఇది. ఇతరుల విలువలని, ప్రమాణాలని అప్పటివరకు తమకు వ్యతిరేకమైనవైనా ఒప్పుకోవటం, తమవిగా భావించటాన్ని అంతఃక్షేపణ అంటారు. ఇది సాధారణంగా తమ కన్నా శక్తివంతుల విషయంలో జరుగుతుంది. ఇది శతృవుని ఎదుర్కోలేక చేతులు కలిపే ప్రవర్తన. మిగతా రక్షణలకు మల్లే ఇదీ ఎక్కువగా ఉపయోగించినప్పుడు అనుకూల ప్రవర్తన కాదు.

వ్యక్తులు ఒత్తిడికి గురైనపుడు ఈ రక్షణ తంత్రాలన్నీ విడివిడిగా కాక కలిసి, సమస్యా పరిష్కార చర్యలతో కూడి పనిచేయవచ్చు. ఇవన్నీ వ్యక్తి తనకి తెలియకుండానే చేస్తాడు. ఈ రక్షణ తంత్రాలు చాలా వరకు అచేతన ప్రక్రియలే.

## మన ప్రతిచర్యలు సరైనవేనా?

ఒత్తిడి కలిగినప్పుడు మనం చేపట్టే చర్యలు సరైనవా కాదా అన్నది మనం గమనించాలి. ఇందుకు ముఖ్యంగా మనం మూడు ప్రశ్నలు వేసుకోవాలి.

1. మన చర్యలు అనుగుణ్యతకి దోహదం చేస్తాయా?
2. మన అవసరాలని తీరుస్తాయా?
3. మన చర్యల వల్ల ఎవరికయినా హాని కలుగుతుందా?

మన చర్యలు అనువర్తనకి అనుకూలముగా, మన అవసరాలని తీర్చేవిగానూ ఉండాలి. అవి కేవలం స్వీయ రక్షణా పద్ధతులే అయితే వినాశనానికి దారితీస్తాయి.

మనం అనుసరించే పద్ధతులు మనకి మేలు చేయటంతోపాటు, మరెవరికి కీడు చేయకూడదు. అప్పుడే మనం విచక్షణ, విలువలు కల బాధ్యత తెలిసిన వ్యక్తులమవుతాము.

మన చర్యల ఫలితాల్ని బట్టి అవసరమైతే పద్ధతులని మార్చుకోవాలి. ప్రపంచంపట్ల, మనపట్ల అవగాహన పెంచుకోవాలి. మన ధ్యేయాల్ని, విలువల్ని వాస్తవానికి అనుగుణంగా ఏర్పరుచుకోవాలి. మన సామర్ధ్యాన్ని, సహన స్థాయిని పెంచుకోవాలి. హాయిగా జీవించటానికి, అభివృద్ధి సాధించటానికి మనకివన్నీ అవసరం.

స్ట్రెస్‌కి గురై దాన్ని అధిగమించి అనుగుణ్యత సాధించటంలో వ్యక్తులు ఎంతో ఎదుగుతారు. వారి సమర్థత పెరుగుతుంది. అందువల్ల స్ట్రెస్ అధిగమనం వికాసానికి తోడ్పడే, మేలు చేసే అనుభవం కూడ కావచ్చు.

# పర్యవసానాలు

## ఒత్తిడివల్ల మనలో వచ్చే మార్పులు :

ఒత్తిడి అధికమైనపుడు మానసిక, శారీరిక ప్రక్రియలకు అది ఒక సవాలుగా పరిణమిస్తుంది. సాధారణంగా సమస్యా పరిష్కార చర్యల వల్ల, ఆత్మ రక్షణ విధానాల వల్ల మనం ఒత్తిడిని అధిగమించగలుగుతాము. ఒత్తిడి తీవ్రమై ఎక్కువ కాలం కొనసాగితే అనువర్తన క్షీణిస్తుంది. మన శరీర, మానసిక వ్యవస్థలలో సమన్వయత తగ్గిపోయి విచ్ఛిన్నతకి దారితీస్తుంది. దీన్ని అప్రతిహారం (డీ కాంపెన్సేషన్) అంటారు. ఇలా జరిగితే, దాని ప్రభావం వల్ల శరీరానికి ఉండే వ్యాధి నిరోధక శక్తి సన్నగిల్లుతుంది. ఆలోచనా సామర్థ్యం క్షీణించి, వాస్తవాన్ని సరిగ్గా గ్రహించలేక పోవటం వల్ల సమస్యా పరిష్కారానికి మార్గాలు మూసుకుపోతాయి. క్రమంగా ఈ మార్పులు శారీరక, మానసిక వ్యాధులకి దారితీయవచ్చు. ఆ వివరాలని ఇప్పుడు తెలుసుకుందాము.

**శరీరంలో వచ్చే మార్పులు :** హాన్స్ సెల్యే తన పరిశోధనలలో జంతువులు ఒత్తిడికి లోనయినపుడు సంభవించే మార్పుల్ని సామాన్య అనుకూల లక్షణాల సంపుటి (general adaptation syndrome)గా వర్ణించాడు. ఈ మార్పుల్ని అధ్యయనం చేసి, సెల్యే వాటిని మూడు దశలుగా విభజించాడు.

మొదటి దశ అలారమ్ రియాక్షన్ (alarm reaction). ఈ దశలో శరీరం తన శక్తినంతటిని కూడదీసుకొని ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటుంది. ఇది ముఖ్యంగా స్వయం చోదిత నాడీమండలం (autonomic nervous system) లో భాగమైన సింపథిటిక్ వ్యవస్థతో ముడిపడ్డ ప్రక్రియ. ఈ నాడీ వ్యవస్థ గురించి మరికొన్ని వివరాలు తర్వాత తెలుసుకుందాము.

రెండవదైన నిరోధక దశ (stage of resistance)లో శరీరానికి ఉన్న నిరోధక శక్తి పూర్తిగా వినియోగమై ఆ జంతువు ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటుంది.

మూడవదైన క్లాంతి దశ(stage of exhaustion)లో శరీర శక్తులన్నీ సన్నగిల్లి, నిరోధక శక్తి పూర్తిగా కోల్పోయి, సమన్వయ విచ్ఛిన్నత, చావు సంభవిస్తాయి.

అయితే అన్నిసార్లు ఈ డీ కాంపెన్సేషన్ పూర్తిగా జరుగకపోవచ్చు. తమ నిరోధక శక్తి వల్ల ఒత్తిడిని అధిగమించిన ప్రాణులు, మరల అనుగుణ్యత సాధించి ఆరోగ్యంగా జీవించవచ్చు. శరీర భాగాలేమయినా దెబ్బతిన్నట్లయితే వాటి సమన్వయ స్థాయి తగ్గి ఆ జంతువులు జీవిస్తాయి.

**మనసులో వచ్చే మార్పులు :** మానసికంగా సంభవించే మార్పులు కూడ పై విధంగానే ఉంటాయి. ఒత్తిడికి గురైన వ్యక్తి ఉత్తేజితుడై, తన శక్తినంతా కూడగట్టుకుని పరిస్థితిని ఎదుర్కొంటాడు. ఈ తొలిదశలో అనారోగ్య చిహ్నాలు కొన్ని కనిపించవచ్చు.

ఆందోళన, తన్యత తీవ్రంగా ఉంటాయి. జీర్ణప్రక్రియలు దెబ్బతినవచ్చు. వ్యక్తి సమర్థత తగ్గవచ్చు.

ఒత్తిడి కొనసాగితే, రెండవ దశలో మానసిక సమన్వయం దెబ్బతినకుండా సమస్యా పరిష్కార చర్యల్ని, ఆత్మ రక్షణ పద్ధతుల్ని వ్యక్తి ఆశ్రయిస్తాడు. ఈ దశలో మానసికమైన, శారీరకమైన అనారోగ్య లక్షణాలు పొడచూపుతాయి. ఒత్తిడిని నిరోధించలేనపుడు మూడవదశలో అనువర్తన పూర్తిగా విచ్ఛిన్నమై, వాస్తవానికి దూరమై, ఆ వ్యక్తి మానసిక రోగి అవుతాడు.

సాధారణంగా ఒత్తిడి వల్ల మానసిక ప్రక్రియలు దెబ్బతినటం అనేది క్రమంగా జరుగుతుంది. చాలా రోజులు పట్టవచ్చు. అయితే కొన్నిసార్లు తీవ్రమైన ఒత్తిడి వల్ల మానసిక ప్రక్రియలు దెబ్బతినటం అకస్మాత్తుగా కూడ జరుగవచ్చు. డీ కాంపెన్సేషన్ పూర్తి కావటానికి ముందే చికిత్స జరిగితే వ్యక్తి తిరిగి సర్దుబాటు సాధించటానికి అవకాశాలు మెరుగవుతాయి.

ఇదే ప్రక్రియ సమాజ, సంస్కృతి స్థాయిలో కూడ జరుగవచ్చు. ఒత్తిడికి లోనైన ప్రజా సమూహాల ప్రవర్తనని సైతం మనం ఈ రకంగా అర్థం చేసుకోవచ్చు.

**ఒత్తిడి వల్ల కలిగే వ్యాధులు :** ఒత్తిడి వల్ల కలిగే వ్యాధుల్ని సర్దుబాటు వ్యాధులు (adjustment disorders) అని కూడ అంటారు.

ఏదయినా ప్రమాదం ఎదురైనప్పుడు జంతువులు తమ శక్తినంతా ఉపయోగించి ఆ ప్రమాదాన్ని ఎదుర్కొని పోరాడుతాయి. లేదా పలాయనం చిత్తగిస్తాయి. శక్తిని కూడదీసుకోవటాన్ని ముఖ్యంగా ఆటనమిక్ నాడీ వ్యవస్థలోని సింపథటిక్ విభాగం నియంత్రిస్తుంది. కొన్ని శరీర ప్రక్రియల వేగం పెరిగి జంతువు పోరాడటానికి లేదా పారిపోవటానికి సన్నద్ధమవుతుంది. ఆ స్థితిలో గుండె కొట్టుకునే వేగం పెరుగుతుంది. ఊపిరి పీల్చటం ఉధృతమవుతుంది. రక్తపీడన పెరుగుతుంది. చెమటలు కారుతాయి. జీర్ణవ్యవస్థలో మార్పులు సంభవించి ఆ ప్రక్రియ మందగిస్తుంది. శరీరం వణుకుతుంది. ఉద్విగ్నత కలుగుతుంది. కండరాలు బిగుసుకుని, వాటిలో తన్యత పెరుగుతుంది. జ్ఞానేంద్రియాల పనితీరు మారుతుంది. జాగరూకత (vigilance) పెరుగుతుంది.

ఇలాగే ఎరౌజల్ (arousal)ని, యాక్టివేషన్ (activation)ని సూచించే ఎన్నో మార్పులు మిగతా మానసిక ప్రక్రియల్లో కూడ వస్తాయి. ఈ మార్పులన్నీ ఆటనమిక్ నెర్వస్ సిస్టమ్ వల్ల సంభవిస్తాయి. సింపథటిక్ వ్యవస్థ ముఖ్యంగా ఈ మార్పులని నియంత్రించినా, ఆటనమిక్ నాడి వ్యవస్థలో రెండో భాగమైన పారాసింపథటిక్ వ్యవస్థకి సంబంధించిన మార్పులు సైతం ఎన్నో సంభవిస్తాయి.

స్వయంచోదిత నాడీ మండలం అదుపులో ఉండే ఎండోక్రైన్ గ్రంధులు కూడ ఒత్తిడి ప్రభావాన్ని నియంత్రించటంలో ప్రాధాన్యత వహిస్తాయి. ముఖ్యంగా సింపాథటిక్ నాడీ మండలం ఉద్దీపన చెందటం వల్ల ఎడ్రినల్ గ్రంధులు స్రవించే ఎడ్రినలిన్ అనే హార్మోను శరీరంలో సంభవించే ఎన్నో మార్పులకు కారణమవుతుంది.

ఆధునిక మానవుడికి సమస్యలు ఎదురైనపుడు సైతం ఈ మార్పులన్నీ సంభవించి పరిస్థితుల్ని ఎదుర్కోవటానికి అతడు సిద్ధపడతాడు. అయితే సంకీర్ణమైన సామాజిక జీవితంలో పోరాడేందుకు, పారిపోయేందుకు ఎలుకకి పిల్లి వలె, లేడికి సింహం వలె స్పష్టంగా మనకు ప్రిడేటర్స్ (predators) ఎదురు కావు. అయినా అవే మార్పులు జరిగి, వాటి వల్ల మన శరీరవ్యవస్థలు పాడవుతాయి. ఇటీవల కాలంలో మనుషులకు వస్తున్న వ్యాధుల్లో సుమారు 70-80% ఒత్తిడి వల్లనే అని రూఢిగా తెలియవస్తోంది.

స్వయం చోదిత నాడీ మండలంలో రెండవ భాగమైన పేరాసింపథిటిక్ వ్యవస్థ కొన్ని శరీర ప్రక్రియల తీవ్రతని తగ్గించటానికి, మరి కొన్నింటిని పెంచటానికి పని చేస్తుంది. ఈ వ్యవస్థ సాధారణంగా సింపథటిక్ వ్యవస్థకు వ్యతిరేకంగా పని చేస్తుంది. దీని వల్ల గుండె కొట్టుకునే వేగం, రక్తపోటు తగ్గుతాయి. జీర్ణప్రక్రియ వేగాన్ని పుంజుకుంటుంది. పేరాసింపథటిక్ వ్యవస్థ వల్ల శరీర శక్తులు పొదుపు చేయబడతాయి. కొన్ని శరీర ప్రక్రియలు నిరోధించబడతాయి. శరీరానికి విశ్రాంతి లభిస్తుంది. శరీర శక్తుల్ని కూడదీసుకునే ఈ వ్యవస్థ జనరల్ ఇన్హిబిషన్ కి కూడ కారణమవుతుంది.

ఈ రెండు నాడీ వ్యవస్థలు వ్యతిరేక ధర్మాలు కలిగి ఉన్నప్పటికీ కలసి కట్టుగా పనిచేస్తాయి. ఒక్కోసారి ఒక వ్యవస్థ రెండో దాన్ని అధిగమించి పని చేయవచ్చు. అయినా ఈ రెండు కలిసే శరీరంలో సమతుల్యానికి కారణమవుతాయి.

ఇటీవల కాలంలో సింపథటిక్ వ్యవస్థ ఉధృతంగా పనిచేసి దాని ప్రభావాల వల్ల అనారోగ్యస్థితి కలిగినట్లే పేరాసింపథటిక్ వ్యవస్థ ఎక్కువగా పనిచేసినపుడు కొన్ని వ్యాధులు వస్తాయని వెల్లడైంది. పేరాసింపథటిక్ వ్యవస్థ వల్ల కలిగే ఈ మార్పుల్ని పోస్సం (possum) ప్రతిచర్య అని అంటారు.

ఒత్తిడికి లోనయినపుడు కొన్ని శరీర ప్రక్రియలు ఇన్హిబిషన్‌కి గురై అనుకూలత లోపించటానికి దారి తీయవచ్చు. నిస్సహాయత, ఏమీ చేయలేని స్థితి ఆ వ్యక్తికి కలగవచ్చు. పోస్సం ప్రతిచర్య వల్ల కూడ విచ్ఛిన్నతా, మరణం సంభవించవచ్చు.

మనిషికి ఉండే అన్ని ఉద్వేగానుభూతులు స్వయం చోదిత నాడీ మండలం వల్ల సంభవించే మార్పుల వల్లనే! సాధారణంగా అనుకూల ఉద్వేగాలు పేరాసింపథటిక్ వ్యవస్థ వల్ల, ప్రతికూల ఉద్వేగాలు సింపథిటిక్ వ్యవస్థ వల్ల జరుగుతాయని మనం భావించవచ్చు. ఐతే ఉద్వేగానికి కారణమైన పరిస్థితికి ఒక వ్యక్తి ఎలా అనుభూతి చెందుతాడు అనేది అతని అనుభవం మీద, విచక్షణ మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. మెదడులోని ఉన్నత ప్రక్రియలు మన ఉద్వేగానుభూతుల్ని ఆటనమిక్ వ్యవస్థ ద్వారా నిర్ధారిస్తాయని భావించటం అనుచితమేమీ కాదు.

ఒత్తిడి గురించి శరీర పరిభాషలో చెప్పాలంటే స్వయంచోదిత నాడీ మండల ప్రక్రియలు సమతుల్యం తప్పటమే. ఒత్తిడి వల్ల కలిగే అనారోగ్యం కూడ

సింపథటిక్, పేరాసింపథటిక్ వ్యవస్థల సమత్వం తప్పి ఏదో ఒకటి ఉధృతమవటం వల్లనే అని తెలుస్తోంది.

## మానసిక - శరీర వ్యాధులు

మానసిక కారణాల వల్ల కలిగే శారీరకమైన వ్యాధుల్ని సైకోసొమేటిక్ డిజార్డర్స్ (మనో సంబంధిత శారీరక వ్యాధులు ) అంటారు. మనుషులకి వచ్చే వ్యాధుల్లో ఎక్కువ శాతం ఈ రకమేనని ఈనాడు ఎందరో డాక్టర్లు భావిస్తున్నారు. ఈ వ్యాధులకి మూలకారణం మన ఉద్వేగాలు, ఆలోచనలు, వైఖరులు, నమ్మకాలు, అలవాట్లు అని తెలుస్తోంది. ఒత్తిడికి గురైనపుడు మనుషులందరు ఒకే విధంగా ప్రతిస్పందించరు. కొందరికి శారీరకమైన వ్యాధులు వస్తే మరికొందరికి మానసిక వ్యాధులు వస్తాయి. ఇంకొందరు డ్రగ్స్, ఆల్కహాలు వంటి మాదక ద్రవ్యాలకి అలవాటు పడవచ్చు. ఒత్తిడి నేర ప్రవృత్తికి సైతం దారితీయవచ్చు. ఒత్తిడికి ప్రతిస్పందించటంలో వ్యక్తుల్లోని ఈ తేడాలు ఎందువల్లనో మనమింకా అర్థం చేసుకోవలసింది ఎంతైనా ఉంది.

మనుషులకి వచ్చే వ్యాధులు ఎన్నో అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటాయి. జీన్సు నుంచి పరిసరాల దాక పరస్పర ప్రభావం కల్గిన ఎన్నో విషయాలు వ్యాధులకి కారణమౌతాయి. అయితే వ్యక్తుల ప్రత్యేకతలను బట్టి వ్యాధులు, వాటి లక్షణాలు ఉంటాయి. కోపాన్ని అణచుకునే స్వభావం కల ఒక వ్యక్తికి తలనొప్పి వస్తే మరొకరికి అల్సర్లు రావచ్చు. అది వారి శరీర నిర్మాణం (constitution) మీద, శరీర మానసిక ప్రక్రియలు స్పందించే తీరు మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

బనారస్ యూనివర్సిటీకి చెందిన ప్రముఖ వైద్యుడు కాటిల్ ఉడప సైకోసొమేటిక్ వ్యాధులు సంక్రమించటంలో నాలుగు దశలు ఉంటాయని అభిప్రాయపడ్డారు.

(1) మానసిక దశ : ఈ దశలో ఒత్తిడికి సంబంధించిన మానసికమైన ప్రవర్తనా పరమైన మార్పులు కల్గుతాయి. అయితే అవి అంత తీవ్రం కానప్పటికీ కొనసాగుతాయి.

(2) మానసిక - శారీరక దశ : ఈ దశలో సాధారణమైన శారీరక వ్యాధి చిహ్నాలు బయటపడి, అవి క్రమంగా అధికమవుతాయి.

(3) శారీరక దశ : వ్యాధికి గురైన శరీర అవయవాలు తీవ్రంగా స్పందిస్తాయి. ఈ దశలో జబ్బు వచ్చిందని మనం గుర్తిస్తాము.

(4) ఆర్గానిక్ దశ (organic stage) : వ్యాధి లక్షణాలు ముదిరి అవయవ ధర్మాల్లో మార్పులు స్థిరమౌతాయి.

తరచుగా మనం ఈ వ్యాధుల తొలిదశల్ని విస్మరించి, చివరదశకు వచ్చాక జబ్బు చేసిందని అనుకుంటాము. జబ్బుకి కారణం మన జీవనశైలి అని మాత్రం సాధారణంగా అనుకోము. అల్సర్లు, తలనొప్పి, రక్తపోటు, కొన్ని గుండె జబ్బులు, ఊపిరి తిత్తులకు సంబంధించిన వ్యాధులు, చర్మ వ్యాధులు మనందరికీ తెలిసిన ఉదాహరణలు.

మనుషుల జీవనశైలికి ఈ వ్యాధులకి గల సంబంధంపై మేయర్ ఫ్రైడ్‌మేన్, రే రోజ్‌మెన్ లు జరిపిన పరిశీలనలు ఎంతో ఆసక్తి కరమైన విషయాలు వెల్లడించాయి.

ఎ - టైపు ప్రవర్తనలు : రోజ్‌మెన్, ఫ్రైడ్‌మేన్‌లు తమ విస్తృత అధ్యయనంలో కొన్ని మానసిక లక్షణాలకు, ప్రవర్తనా పద్ధతులకూ అత్యంత ప్రమాదకరమైన గుండె, రక్తనాళాల సంబంధమైన వ్యాధులకు సంబంధం ఉందని కనుగొన్నారు.

కార్డియో వాస్క్యులార్ డిసీజెస్ (C V D) కి ఎక్కువ గురయ్యే వ్యక్తులకు సాధారణంగా ఈ దిగువ ఉదహరించిన లక్షణాలు ఉంటాయి.

గబ గబా మాట్లాడటం

వేగంగా నడవడం

త్వరగా తినటం

పనులు జరిగే తీరుపట్ల, ఇతరుల ప్రవర్తన పట్ల అసహనం. ఎప్పుడూ హడావుడి.

ఒకేసారి చాలా విషయాల గూర్చి ఆలోచించటం, చాలా పనులు తలపెట్టటం, చేయటం;

సంభాషణలో ఎదుటివారిని డామినేట్ చేయటం, మాట్లాడే సంగతులు తనే నిర్ణయించటం;

ఎదుటివాళ్ళు మాట్లాడేటప్పుడు వాళ్ళు చెప్పేది వినకుండా తన ఆలోచనల్లో తాను ఉండటం;

విశ్రాంతిగా ఉన్నప్పుడు, ఏమీ చేయనప్పుడు చిన్నతనం (గిల్టీ) గా ఫీలవటం.

తను ఎలా ఉండాలన్న దాన్ని గురించి కాక తనకు ఉండవలసిన వాటిని గూర్చి తపన.

తన లాంటి లక్షణాలు ఉన్న వారంటే ఆదరణ లేకపోవటం.

నెర్వస్ లక్షణాలు

పిడికిలి బిగించటం. తరచు పళ్ళు బిగించటం, కొరకటం.

బల్ల మీద గ్రుద్దటం. అసంకల్పితమైన కండరాల కదలిక (tics).

బి - టైపు ప్రవర్తనలు : టైప్ 'ఎ' వ్యక్తులకు గల లక్షణాలకు వ్యతిరేకమైన లక్షణాలు గలవారిని 'బి' టైప్‌గా రేమన్, రోజ్‌మన్‌లు వర్ణించారు. వీరిలో పై లక్షణాలు ఏమీ ఉండవు. వారు

హడావుడి పడరు. కోపంగా ఉండరు.

తమ విజయాల గురించి, గుణగణాల గురించి ఎంతో అవసరమైతే తప్ప ప్రస్తావించరు.

ఆటలు ఆనందం కోసం కాని పోటీపడటానికి కాదనే అభిప్రాయం కలిగి ఉంటారు.

హాయిగా, ఏమాత్రం ఇబ్బంది పడకుండా విశ్రాంతి పొందగలరు.

టైప్ 'ఎ', టైప్ 'బి' మూర్తిమత్వాల గురించి అధ్యయనం ఎక్కువగా ఉన్నతస్థాయి అధికారంలో ఉన్న పురుషుల మీద జరిగింది. ఎగ్జిక్యూటివ్ లైన స్త్రీలు సైతం

ఈ వ్యాధులకు లోనుకావచ్చు. అయితే వృత్తి ఏదైనా, ఈ రకమైన ప్రవర్తనలు అందరిలోను కనిపించవచ్చు. వారు సి.వి.డి. కి దూరం కారు. మీరు టైప్ 'ఎ' అయితే, మీ దృక్పథాన్ని మార్చుకొని, కొంత హడావుడి పడటం తగ్గించుకోకపోతే మీరు గుండె, రక్తనాళాల సంబంధమైన కొన్ని వ్యాధులకు గురికావటానికి అవకాశాలు ఎక్కువని గుర్తుంచుకోండి.

# మనసు - ఒత్తిడి

మన శరీరం, మనసు ఒకదానితో ఒకటి ముడివడి ఉంటాయి. వాటిని గురించి విడిగా ప్రస్తావించడం కేవలం వీలుగా ఉంటుందని మాత్రమే. శరీర ప్రక్రియలు మనసు మీద ప్రభావం చూపినట్లే, మనస్సు శరీరం మీద ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది.

సాధారణంగా మనం మనసు అని అనుకొనే ప్రక్రియలన్నీ కేంద్ర నాడీ మండలా (central nervous system) నికి సంబంధించినవై ఉంటాయి. మెదడు శరీరంలోని అన్ని వ్యవస్థలని నియంత్రిస్తుంది. ఆ మెదడును ఆశ్రయించి ఉండే మనసు నాడీ మండలం ద్వారా శరీరంలోని అన్ని వ్యవస్థల లోను మార్పులకు కారణం కాగలదు. అంతే గాక కొన్ని శరీర ధర్మాలని మానసిక ప్రక్రియలు అధిగమించగలవని ఎన్నో జీవితానుభవాలు ఋజువు చేస్తున్నాయి.

మనం ఒక ప్రమాదాన్ని ఎదుర్కొన్నప్పుడే కాక ప్రమాదం జరుగుతుందేమో అని ఆలోచించినపుడు కూడ ఉద్విగ్నులమౌతాము. శరీరంలో దానికి అనుగుణంగా మార్పులు సంభవిస్తాయి. అలాగే సాధారణంగా మన జీవితంలో ఎదురైన ఒక సంఘటన గురించి అది ప్రమాదకరమని తలపోయక పోతే అలాంటి మార్పులు జరగవు. స్వయం చోదిత నాడీ మండలంలో జరిగే మార్పులు మన ఆలోచనలమీద, ఉద్వేగాల మీద ఆధారపడతాయి. ఒక రకంగా చెప్పాలంటే ఒత్తిడి వల్ల శరీరంలో వచ్చే కొన్ని మార్పులు మన ఆలోచనల పర్యవసానమే. ఒక పరిస్థితిని గురించి మనమేమనుకుంటున్నామో దానికి అనుగుణమైన మార్పులే సాధారణంగా సంభవిస్తాయి.

మన ఆలోచనల వల్ల , అలవాట్ల వలన సింపథటిక్, పేరాసింపథటిక్ నాడీ వ్యవస్థల సహజమైన సమతుల్యత చెదిరి మనము ఉద్విగ్నతకి, పోస్సమ్ ప్రతిస్పందనకి లోను కావచ్చు.

ఆలోచనలు : మనసులో ఏదో ఒక విషయం మెదలకుండా ఎప్పుడూ ఉండదు. ఆలోచనలు, ఉద్వేగాలు, మనోరూపాలు (mental images), సంవేదనలు (sensations) వీటన్నిటితో కూడి నిరంతరం సాగే ప్రవాహం మన మనసు.

తింటున్నా, నడుస్తున్నా, ఏదైనా పనిలో ఉన్నా, డ్రైవింగ్ చేస్తున్నా, చివరకి నిద్రిస్తున్నా మనసులో ఏ ఆలోచనా లేకుండా ఉండదు.

మనం ఒక్కొక్కసారి అర్ధరాత్రి మేల్కొంటాము. అలా మెలకువ వచ్చినప్పుడు మీ మనసుని గమనించండి లేదా నిద్రిస్తున్న మీ స్నేహితుణ్ణి ఎవరినైనా నిద్ర లేపి అడగండి. కలగంటున్నాడని తెలుస్తుంది. కల ముఖ్యంగా దృశ్య సంబంధమైన స్పష్టమైన ఇమేజరీతో నిండి ఉంటుంది. మీ స్నేహితుడు తనకు కల రానప్పుడూ ఏదో ఒక ఆలోచన మెదలుతున్నదని చెప్పవచ్చు.

మనం నడిచేటప్పుడు ఏదో చూస్తాము. అది ఒక ఆలోచనకి దారి తీస్తుంది. ఆలోచనల్లోని ఒక మాట, భావం లేదా బయట మనం గమనించిన మరొక విషయం మరొక ఆలోచనకు ......... ఇట్లా సాగుతుంది మనో వ్యవహారం.

ఇది అత్యంత సహజమైన ప్రక్రియ. ఈ ఆలోచనా స్రవంతికి అసోసియేషన్‌లు (సంసర్గాలు) ప్రాతిపదిక. ఇది భాష, ఇమేజరీ, అనుభూతులతో కూడి ఉంటుంది. ఇవన్నీ వ్యక్తి మనుగడకి, గత అనుభవాలకి, కోర్కెలకి, తృప్తి అసంతృప్తులకి, వాటితో ముడిపడే ఉద్వేగాలకి, ప్రస్తుత ఉద్దీపనలకి సంబంధించినవి ఏవైనా కావచ్చు. మనం ఒక వ్యాసం వ్రాయదలుచుకున్నప్పుడు, పరీక్షకి చదివిన ఒక విషయాన్ని గుర్తుతెచ్చుకుంటున్నప్పుడు, ఒక సమస్యకి పరిష్కారాన్ని వెతుక్కుంటున్నప్పుడు ఆలోచనలు అసోసియేటివ్‌గా ఉండవు. క్రమబద్ధంగా ఉంటాయి.

ప్రముఖ మనో వైజ్ఞానికుడు సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్ మనిషి ఆలోచనల్ని ప్రైమరీ ప్రాసెస్ థింకింగ్ (ప్రాథమిక ఆలోచనా ప్రక్రియలు) అని సెకండరీ ప్రాసెస్ థింకింగ్ (ద్వితీయ ఆలోచనా ప్రక్రియలు) అని విభజించాడు. మాంటాగ్ యూనివర్సిటీకి చెందిన మెక్ కెల్లర్ అనే వైజ్ఞానికుడు వీటినే ఎ–థింకింగ్ (A - thinking) అర్ – థింకింగ్ (R - thinking) అన్నాడు. ఎ – ఆలోచనలు అంటే ఆటిస్టిక్ (autistic) ఆలోచనలు అర్ – ఆలోచనలు అంటే వాస్తవపు (reality) ఆలోచనలు.

ఎ–ఆలోచనలన్నీ ఇమేజరీతో కూడి ఉంటాయి వాటిలో భాష ఉన్నా లాజిక్ ఉండదు. వాస్తవం కొరవడుతుంది. నిద్ర పట్టేముందు, నిద్రలేవగానే, మనం విశ్రాంతిగా లేదా మత్తుగా (drowsy) ఉన్నప్పుడు మన ఆలోచనలన్నీ సంసర్గపు ఆలోచనలే. మనం ఎలర్ట్‌గా ఉన్నప్పుడు, పనిలో నిమగ్నులమైనపుడు, ఏదైనా విషయాన్ని గురించి ఆలోచిస్తున్నప్పుడు వాస్తవాన్ని విస్మరించని మన ఆలోచనలన్నీ అర్ – ఆలోచనలే.

ఈ ఆలోచనలు రెండూ మనలో విడి విడిగా ఉండవు. కలిసే ఉంటాయి. మన ఫేంటసీలు ఎ–ఆలోచనలైతే, సమస్యా పరిష్కార పథకాలు అర్ – ఆలోచనలు. సాధారణంగా ఎన్నో సృజనాత్మకమైన ఆలోచనలు ఈ రెండింటి కలయిక వల్లనే ఉద్భవిస్తాయి. ఈ రెండింటి సమన్వయం సరైన జీవితానికి అవసరం. పూర్తిగా ఎ–ఆలోచనలు చేయటం, అర్–ఆలోచనలు కొరవడటం మానసిక అనారోగ్యానికి దారి తీస్తుంది. అలాగే ఎప్పుడూ అర్–ఆలోచనలే అయితే జీవితంలో మాధుర్యానికి, సృజనాత్మకతకి, కళారూపాలకి, పథకాలకి అవసరమయ్యే ఊహాశక్తికి, స్వేచ్ఛా వృత్తికి అవకాశాలే ఉండవు.

ఎ–ఆలోచనలు ఉద్వేగభరితమూ, ఇబ్బందికరమూ అయితే, వాటిపై మనకు అదుపు ఉండదు కాబట్టి చాలా ఒత్తిడి కలుగుతుంది. వాస్తవానుగుణమైన ఆలోచనలతో మనం ఎ–ఆలోచనల ఉధృతాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. మన అవసరాలను బట్టి కొన్ని ఎ–ఆలోచనలని స్పృహతోను, మరికొన్ని సార్లు ఆటోమేటిక్‌గాను విస్మరిస్తాము.

నిద్రలో ఎ–ఆలోచనా పూరితమైన మనసు ఆర్–ఆలోచనలను విస్మరించినట్లే ఆర్–ఆలోచనలు నిండిన జాగరూకతలో ఎ–ఆలోచనలని మనము అధిగమిస్తాము. అయితే ఎ–ఆలోచనలు చొచ్చుకు వస్తున్నా మనం చాలా పనులు చేయగలం.

ఉద్వేగ భరితమైన ఎ–ఆలోచనలు అధికమైతే మాత్రం అనుసంధ్యత దెబ్బతింటుంది.

**అంతర్గత సంభాషణ :** మన ఆలోచనా స్రవంతి లేదా చైతన్య స్రవంతిలో ఒక రకంగా చెప్పాలంటే మనతో మనమే సంభాషించుకుంటాము. ఎన్నో విషయాల గురించి ఊహిస్తాము. అనుభూతి చెందుతాము. ఈ ప్రక్రియలో ఎంతో ఒత్తిడి కలగటానికి అవకాశం ఉంది. ఎల్లప్పుడూ గతాన్ని జ్ఞాపకం తెచ్చుకొని దిగులుపడటం, భవిష్యత్తుని ఊహించి భయపడటం చేస్తూ పోతే, కేవలం మనకు జరిగిన చెడు విషయాలనే తలపోస్తూ ఉంటే మనకు ఒత్తిడి తప్పక కలుగుతుంది.

'ఇలా జరిగి ఉంటే' అన్న ఆలోచనలు, 'ఇక ముందు ఏమవుతుందో' అన్న ఆలోచనలు, తక్షణ కర్తవ్యాలనుంచి మనలను దూరం చేస్తాయి. ఆ పైన మన ఆలోచనలు, మెంటల్ ఇమేజరీ శరీర ప్రక్రియల్లో మార్పుకు కారణం అవుతాయి. ఉద్వేగాలని కలిగిస్తాయి. ఆహారాన్ని గురించి ఆలోచించినప్పుడు నోరూరటం, భయానకమైన సంగతులు గుర్తు వచ్చినప్పుడు గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం మనందరికీ అనుభవమే. ఎక్కువగా నెగిటివ్‌గా ఆలోచించటం వల్ల ఒత్తిడి మొదటి దశ, అలారమ్‌లో వచ్చే మార్పులన్నీ తక్కువ స్థాయిలో జరుగుతాయి. అలాగే మన ఫాంటసీలు, ఆలోచనలు నిరాశా పూరితంగా ఉంటే మనం డిప్రెస్ అవుతాము. శరీరంలో డిప్రెషన్ లక్షణాలు పొడసూపుతాయి.

ఆందోళన కలిగించే ఆలోచనల వల్ల దాని కనుగుణమైన మార్పులు శరీరంలో వస్తాయి. ఈ మార్పుల వల్ల శరీరంలో కలిగే ఉద్విగ్నత తిరిగి మన ఆలోచనలను ప్రేరేపిస్తుంది. ఇదొక విషవలయం అవుతుంది. ఆలోచనలు అలవాటై ఒత్తిడి ప్రతిస్పందనలు సైతం అలవాటుగా పరిణమిస్తాయి.

మనకు చాలా ఆలోచనలు వస్తాయి. ఈ ఆలోచనలన్నీ చర్యలకు దారితీయటం అసాధ్యం. కేవలం కొన్ని మాత్రమే రూపుదాలుస్తాయి, వ్యక్తమవుతాయి. రూపు దాల్చని, వ్యక్తం కాని ఆలోచనల వల్ల ఒత్తిడి కలగటానికి అవకాశముంది. అలా కలిగే ఒత్తిడి శరీరంలో నిలిచి పోయి టెన్షన్ పెరుగుతుంది. శరీరం, మనసు అలసిపోతాయి.

మన ఆలోచనలతో, అంతర్గత సభాషణలతో మనం మనని సజెస్ట్ చేసుకుంటాము. సజెషన్ (సూచన) ఎంత శక్తివంతమైందో హిప్నటిజం వల్ల రుజువయింది. మీరెప్పుడన్నా స్టేజీ మీద హిప్నాసిస్ ప్రదర్శనని చూసి ఉంటే ఈ సంగతి బాగా అర్థం అవుతుంది. హిప్నటైజ్ చేయబడ్డ వ్యక్తి హిప్నటిస్ట్ ఇచ్చే సూచనలన్నింటిని అమలు పరుస్తాడు. సజెషన్ ప్రభావం మన మనసు మీద, శరీరం మీద ఎంతగానో ఉంటుంది. ఒక రకంగా చెప్పాలంటే మన అంతర్గత సంభాషణ, ఆలోచనలు సూచనలై మనని ప్రోగ్రామ్ చేస్తాయి.

మనసును మంచి ఆలోచనలతో నింపుకొని 'ప్రస్తుతం' మీద దృష్టిని కేంద్రీకరించడం అలవరచుకుంటే మనం ఒత్తిడికి దూరం కావచ్చు. ఈ పద్ధతుల్ని మనం ముందు ముందు తెలుసుకుందాము.

**అలవాట్లు :** ఒక రకంగా ఒత్తిడి మనకు అలవాటైన ప్రవర్తనల వల్ల, మానసిక, శారీరక స్పందనల వల్ల కలుగుతుందని భావించవచ్చు. ఏ నాడీ సమతుల్యత కొరవడటం వల్ల ఒత్తిడి వస్తుందో అది కొనసాగటానికి మన అలవాట్లు దోహదం చేయవచ్చు. ఒత్తిడిని కలిగించే అలవాట్లని అధిగమించడం వల్ల, మంచి అలవాట్లు చేసుకోవటం వల్ల ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవచ్చు.

మనిషి పర్సనాలిటీని అలవాట్ల సముదాయంగా మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు. బాల్యంనుంచి ఆనందం పొందటానికి, బాధని తొలగించుకోవటానికి మనం ప్రయత్నిస్తాము. అనుభవంలో ఎదురైన విషయాలు, నేర్చుకొన్న ప్రవర్తనలు, ఆలోచనలు, ప్రతిస్పందనలు అలవాట్లుగా పరిణమిస్తాయి. అయితే ఈ అలవాట్లన్నీ మన ఎరుకలో ఉండవు.

స్పృహతో మనం నేర్చుకొనే నైపుణ్యాలు, అలవాట్లతో పాటు అచేతనంగా ఏర్పడేవి చాలా ఉంటాయి. ఇవి ఒక పట్టాన మన ఎరుకకి రావు. అలవాట్లు మంచివి, చెడ్డవి, ఉపయోగపడేవి, వినాశకరమైనవి ఉంటాయి. జీవితానుభవాల్లో మన శరీర, మానసిక ప్రక్రియలు, ప్రవర్తనలు ఎన్నో నియంత్రణ (conditioning) లకి గురవుతాయి. మన ఎరుకలో ఉండే పొగ త్రాగడం లాంటి కొన్ని అలవాట్లు ఒత్తిడి సృష్టించటం మనకు తెలిసిన విషయమే. అలాగే మన ఎరుకలో లేని అలవాటైన ప్రతిస్పందనల వల్ల ఎంతో ఒత్తిడి జనిస్తుంది.

ఉదాహరణకి ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు దవడలోని కండరాలు బిగుసుకుంటాయి. పళ్లు బిగిస్తాము. ఇందువలన తలనొప్పి కలుగుతుంది. ఒక వ్యక్తికి ఒత్తిడి ఎదురైనపుడు దవడ కండరాలలోని టెన్షన్ వల్ల తలనొప్పి వచ్చిందనుకుందాము. ఒత్తిడీ పరిస్థితుల నుంచి అతను బైటపడినా పళ్లు బిగుసుకొని ఉండటం అతనికి అలవాటుగా పరిణమించి తలనొప్పి అలాగే ఉండిపోవచ్చు. తలనొప్పితో బాధపడే ఆ వ్యక్తికి దవడలోని టెన్షన్ సంగతి తెలియకపోవచ్చు. ఇలాగే మరెన్నో అలవాట్లు మనకు ఉండవచ్చు. మనకు తెలిసినపుడు వీటిలో కొన్నింటిని కంట్రోలు చేసుకోవటం వీలవుతుంది.

అలవాట్లని మూడు రకాలని చెప్పవచ్చు :

**అలవాటైన ప్రవర్తనలు :** ఆహారం తీసుకొనే విధానం, పనులు చేసే పద్ధతి, ఇతరులతో మన సంబంధాలు, సైకిల్, స్కూటర్, కారు నడిపే తీరు మొదలైనవి మన బాహ్య ప్రవర్తనలు.

**శారీరకమైన అలవాట్లు :** శ్వాసించే పద్ధతి, మన కండరాలు, రక్తనాళాలు పనిచేసే విధానం లాంటి అంతర్గత అవయవాల్లో స్థిరపడిన రీతులు.

**మానసికమైన అలవాట్లు :** ప్రపంచాన్ని మనం గ్రహించే తీరు (perceptual pattern), ఉద్వేగాలకి సంబంధించిన అలవాట్లు మానసికమైనవి.

వ్యక్తి అంతర్గత స్థితి అతని ప్రవర్తనలో ప్రతిబింబిస్తుంది. ప్రవర్తన మార్చుకోవటం వల్ల ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవచ్చు. అయితే పూర్తిగా ఒత్తిడి తొలగిపోవాలంటే ప్రవర్తనకి కారణమైన ప్రేరణలని (motives) అర్థం చేసుకోవాలి.

శరీర వ్యవస్థలు ఒత్తిడి కలిగే రీతిలో పనిచేయవచ్చు. ఆ వ్యవస్థలన్నీ పనిచేసే తీరు, వాటి స్థితి గతులు మన ఎరుకలో సాధారణంగా ఉండవు. అయితే వాటిని తెలుసుకోగలిగితే కొంతవరకు మన అదుపులో ఉంచుకోగలుగుతాము. ఇటీవలి కాలంలో యోగ మీద, బయోఫీడ్ బాక్ (bio-feed back) మీద జరిగిన పరిశోధనలు కొన్ని అచేతన శారీరక ప్రక్రియల్ని తెలుసుకోవటం, నియంత్రించటం సాధ్యమని వెల్లడిస్తున్నాయి.

మనసును అదుపులో ఉంచుకోవటం చాలా కష్టం. మన ప్రవర్తనలు చాలావరకు తెలియని, తెలిసీ అదుపులో ఉండని అలవాట్ల వల్లనే. ప్రవర్తనలన్నింటికి కారణాలయిన ఎన్నో ప్రేరణలు మన ఎరుకలో ఉండవు. వాటిని గురించి తెలుసుకొని మన ప్రవర్తనని అర్థం చేసుకోగలిగితే, వాటితో సమాధానపడటం లేదా అధిగమించడం ద్వారా ఒత్తిడి లేకుండా చేసుకోవటం వీలవుతుంది.

సైకో ఎనాలిసిస్ (మనో విశ్లేషణ ), ధ్యానము (meditation) వంటి పద్ధతులు అంతర్గత మానసిక ప్రక్రియల్ని అర్థంచేసుకొని కాన్షస్ అవేర్‌నెస్ (consciouss awarenes ) తో జీవితాన్ని నడుపుకొనేందుకు దోహదం చేస్తాయి.

కొన్నిసార్లు మన ఆలోచనల్ని, ఉద్వేగాల్ని మనం గమనించం. వాటి స్థాయి పెరిగినపుడు మాత్రమే గమనిస్తాము. వాటి వల్ల ఒత్తిడి కలిగి అది ఎక్కువై మనకు బాధ కలిగేదాక పట్టించుకోము. ఒత్తిడి తీవ్రం కాకముందే మనలో వచ్చే మార్పులకి మనం సెన్సిటివ్‌గా ఉంటే, ముందే గమనించ గలిగితే వాటిని అదుపు చేయడం తేలికవుతుంది.

## ఎరుక - ధారణ (awareness - attention )

మనం ఏ విషయాన్ని గురించయినా తీవ్రంగా ఆలోచిస్తుంటే ఒక పట్టాన నిద్రరాదు. అలసిపోతాము. వ్యాయామం చేసినపుడు అలసిపోయినా దానిలో కొంత హాయి ఉంటుంది. మన కిష్టమైన పనిలో పడితే టైమ్ తెలియదు. చేస్తున్న పనిలో అంతగా నిమగ్నులమౌతాము. ఆ పని ఏదైనా కావచ్చు. ఒక పుస్తకం చదవటం, ఆట ఆడటం, తోటపని. పని పూర్తి అయ్యాక అలుపు వచ్చినా ఆ అలసటలో ఆనందం ఉంటుంది. మన విచారాలు అన్నింటినీ మరిచిపోతాము.

ఒక్కోసారి కదలకుండా ఇంట్లో కూర్చొని ఏదో ఒక విషయం గురించి ఏమవుతుందోనని మధనపడతాము. ఏ పని చేయటానికి ప్రయత్నించినా మనసు నిలవదు. మనం వర్రీ అయ్యే విషయం మీదకే పోతుంది. మనం చేసిన పొరపాట్లు, పడ్డ బాధలు అన్నీ మనసులో మెదులుతాయి. పాయం కాలం అయ్యేసరికి నీరసం వస్తుంది.

వ్యాయామం లేదా శ్రమ వలన శరీరం అలసినా మనసు బాగానే ఉంటుంది. మానసికమైన వ్యధ వల్ల శరీరం, మనసు రెండూ టెన్షన్‌కి, అలసటకి, అసంతృప్తికి గురవుతాయి.

కొంతవరకు మానసికమైన అలసట మన ధారణ (attention ; concentration : ఏకాగ్రత) మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. మన మనసు ప్రస్తుతం మీద, చేస్తున్న పనిమీద ఉంటే శరీరానికి, మనసుకి, చర్యకి మధ్య సంఘర్షణ ఏమీ ఉండదు. మనం చేస్తున్న పని ఏదైనా, దాని మీద మనసు లగ్నం అయి అటూ ఇటూ పరుగెత్తకుండా ఉంటే సమర్థత పెరుగుతుంది. చేసే పని సరిగ్గా చేయగలుగుతాము. అలా కాక మనసు గతం మీదకో, భవిష్యత్తు మీదకో పోతే ఏకాగ్రత కుదరదు. పని సరిగ్గా చేయలేము. ఒత్తిడి కూడ కలుగుతుంది.

ఉదాహరణకి లైంగిక క్రియకి, ఎటెన్షన్‌కి ఎంతో సంబంధం ఉంది. లైంగిక క్రియ వల్ల కలిగే ఆనందం వల్ల మన మనసు పూర్తిగా దాని మీద లగ్నమవుతుంది. లైంగిక క్రియ మీద మనసు పూర్తిగా నిలవటం వల్ల ఆ ఆనందం ద్విగుణీకృతమవుతుంది. అలా కాక మనసు మరొక విషయంపై ఉంటే మనకు సెక్స్ వల్ల కలిగే సుఖం తగ్గుతుంది.

మరొక విషయంతో మనసు పూర్తిగా నిండిపోతే అసలు లైంగిక క్రియలో పాల్గొనలేము. మగవాళ్ల లైంగిక సమస్యయైన ఇంపోటెన్సీ (impotency) లక్షణం చాలా కేసుల్లో ఇటువంటి ప్రీఆక్యుపేషన్ వల్లనే కలుగుతుంది.

ఒక వ్యక్తికి లైంగిక క్రియలో సరిగా పాల్గొనలేకపోయిన సంఘటనలు గుర్తొచ్చినా, మళ్ళీ అట్లా అవుతుందేమోనన్న ఆలోచన వచ్చినా అతను తిరిగి ఫెయిల్ అవటానికి అవకాశాలు ఎక్కువ అవుతాయి.

మనకున్న ధారణశక్తి వల్ల ఎరౌజల్‌ని, ఇన్హిబిషన్‌ని అనుకూలంగా మలచుకోవటం కొంత వరకు వీలవుతుంది. మనం చేస్తున్న పని మీద మనసును కేంద్రీకరిస్తే ఆ ఏకాగ్రత మనసు పెట్టే పరుగుల్ని అపుతుంది. చేస్తున్న పనిలో మనసు నిమగ్నమయినపుడు ఆ పనితో సంఘర్షించే సమాచారం ఉండదు. ఒకవేళ చేస్తున్న పనిలో ఒత్తిడి ఉన్నా ఆ విషయం మన ఎరుకలో ఉండటం వల్ల దాన్ని సరిగ్గా ఎదుర్కోవచ్చు.

మనం ఏదైనా ఒక పని చేస్తున్నపుడు గెలుపు, ఓటమి లాంటి పర్యవసానాల గురించి ఆలోచించకుండా ఉంటే పని మీద మనసు నిలుస్తుంది. శరీరం అలసినా మనసు అలసట చెందదు. పనివల్ల ఒకవేళ శరీరం అలసినా పని పూర్తి కాగానే ఆ వ్యక్తి పూర్తిగా విశ్రాంతి పొందుతాడు. ఇంకొక పనికి సిద్ధం కాగలుగుతాడు.

మనకు చేస్తున్న పని మీద ఏకాగ్రత ఉంటే అటనమిక్ నాడీ వ్యవస్థలో సమతుల్యం తప్పిపోదు. ఆలోచనల, ఇమేజరీల ద్వారా మనసు, శరీరం సమన్వయించి సింపథటిక్ ఎరౌజల్‌నీ, పేరాసింపథటిక్ ఇన్హిబిషన్‌నీ మనకు అనుకూలంగా మలచుకోవచ్చు. ఈ రెండింటి సమతుల్యంతో ఒత్తిడి కలగకుండా చూసుకోవచ్చు. ఒత్తిడి ఉంటే తగ్గించుకోనూవచ్చు.

ఒక వ్యక్తి తను చూస్తున్న విషయం గురించి ఏ అభిప్రాయమూ లేకుండా, దాని గురించి ఎలాంటి నిర్ణయానికీ ముందే రాకుండా, ఏమి జరుగుతుందో అన్న ఆలోచన లేకుండా చూడగలిగితే బయట ప్రపంచాన్ని ఉన్నది ఉన్నట్లుగా గమనిస్తాడు. ఇది జరిగినపుడు ప్రస్తుతాన్ని విస్మరించిన మనస్సు రొద మూలంగా జరిగే ప్రోగ్రామింగ్ తగ్గిపోతుంది. దీనివల్ల టెన్షన్ తగ్గుతుంది. ఎక్కువ ఇన్హిబిషన్‌కి కూడా అవసరం ఉండదు. సింపథటిక్, పేరాసింపథటిక్ వ్యవస్థలు విశ్రాంతి కల్గించే సమత్వంలో ఉంటాయి. మనం విశ్రాంతిగా కూర్చొని ఉన్నపుడు గుండె వేగంగాను, మరీ తక్కువగాను కొట్టుకోదు. మామూలుగా పనిచేస్తుంది. ఇట్లాంటి స్థితిలో మన గ్రాహ్యతకి సంబంధించిన ఎరుక (perceptual awareness) పెరుగుతుంది. శారీరకమైన ఎరౌజల్ పెరగకుండానే ఇలాంటి ఎరుక సాధ్యమవుతుంది. మన ప్రవర్తన సహజంగా, పరిస్థితికి అనుగుణంగా ఉండే అవకాశాలు మెరుగవుతాయి.

చదువుతున్న పుస్తకాన్ని పక్కన పెట్టి మీరు కాసేపు కళ్ళు మూసుకొని కూర్చోండి. మీ ధారణ శరీరంలోని భాగాల మీదికి మరల్చండి. మీ దవడలు బిగుసుకొని ఉన్నాయా? మెడలో కాని, భుజాల్లో కాని ఏమైనా టెన్షన్ ఉందా? పిక్కలు, తొడలు ఎలా ఉన్నాయి? కనురెప్పలు కొట్టు కుంటున్నాయా?

మనం రిలాక్స్ అయ్యాము అనుకున్నప్పుడు సైతం అలవాట్ల మూలంగా మన శరీరంలో చాలా చోట్ల టెన్షన్ ఉంటుంది. ఇప్పుడు మీ చేతిని మీ ముందున్న బల్లపై పెట్టండి. టెన్షన్ ఏమైనా ఉందేమో గమనించండి. ఈ సారి అదే చేయిని కొద్దిగా పైకెత్తి బల్లమీద ఏమాత్రము పట్టులేకుండా, పెన్సిల్‌ని బల్లమీద పడేసినట్లుగా వదిలివేయండి (let go). ఈ రెండు సార్లు మీ చేతిలో ఉందనిపించే టెన్షన్ ఒకటేనా? మనం రిలాక్స్ అయి కూర్చొన్నప్పుడు పూర్తిగా విశ్రాంతి పొందాలనుకుంటే శరీరం మొత్తాన్ని అట్లా వదిలేయాలి. అలా చేయగలిగితే శరీరంలోని టెన్షన్ చాలా తక్కువగా ఉంటుంది.

మామూలుగా కూర్చొని చదువుకుంటున్నప్పుడు, ఊరికే కూర్చొన్నప్పుడు కూడా మన శరీరంలో అలవాట్ల వల్ల ముఖ్యంగా కండరాలలో టెన్షన్ ఉంటుంది. ఇది, టెన్షన్‌కి కారణమైన పరిస్థితులు లేకుండా పోయినప్పుడు కూడా అలవాటు వల్ల కండరాలలో ఉండి, స్ట్రెస్ కొనసాగడానికి కారణమవుతుంది.

ఇంతకు ముందు మనం అనుకున్నట్లుగా శరీర ప్రక్రియల గురించి మనకి ఎరుక ఉంటే విశ్రాంతికి దోహదం కలిగించే విధంగా వాటిని నియంత్రించుకోవచ్చు. ఉదాహరణకు మన భుజాల కండరాలలో లేదా మెడలో ఉన్న టెన్షన్ మరీ ఎక్కువై, బిగుసుకొని నొప్పి అనిపించే దాకా దాని సంగతి మనకు తెలియదు. అలా కాకుండా ఆ కండరాల బిగుతు మొదలైనపుడే మనకు ఎరుక ఉంటే అది బాధ కలిగించే దాకా పెరగకుండా అవసరమైన చర్య మనం తీసుకోవచ్చు.

యోగవిద్య ఒక క్రమపద్ధతిలో అవేర్‌నెస్‌ని విస్తృతం చేసి శారీరక, మానసిక స్థితిగతులపట్ల మన అవగాహనని పెంచుతుంది. అదుపులోకి తెచ్చుకొనేందుకు

దోహదం చేస్తుంది. అచేతనలోని విషయాల్ని, ఆలోచనల్ని, అలవాట్లని సైతం మన ఎరుకకు తెస్తుంది.

# ఒత్తిడి నివారణ

సమస్యాపరిష్కార చర్యలగురించి, ఆత్మరక్షణ విధానాల గురించి మనం తెలుసుకున్నాము. ముఖ్యంగా స్ట్రెస్ వల్ల కలిగే మార్పులు ఆటనమస్ నాడీ వ్యవస్థ అధీనంలో ఉంటాయనీ, కేవలం అనువర్తనని శాసించే పరిస్థితులమీదే కాక ఒక వ్యక్తి ఆ పరిస్థితిని ఎట్లా చూస్తాడు అన్న దానిమీద ఒత్తిడి తీవ్రత ఆధారపడి ఉంటుందని అర్థం చేసుకున్నాం. అంటే మన జీవన దృక్పథం మీద, నాడీ వ్యవస్థమీద స్ట్రెస్ ఆధారపడి ఉంటుదన్నమాటే కదా! ప్రపంచం పట్ల, మన పట్ల సరైన అవగాహనని ఏర్పరుచుకుని క్రమశిక్షణతో స్వయంప్రతిపత్తిగల వ్యవస్థల ప్రక్రియల్ని అదుపులో ఉంచుకోవటం నేర్చుకుంటే స్ట్రెస్‌ని మేనేజ్ చేసుకోగలుగుతాము. ఈ భాగంలో మనం స్ట్రెస్ మేనేజ్‌మెంట్ గురించి తెలుసుకుందాము.

శరీరస్థాయిలోను, మానసిక ప్రక్రియల ద్వారాను, ప్రవర్తనల వల్లా ఒత్తిడిని ఎదుర్కొనవచ్చు. ఒత్తిడిని తగ్గించుకొనేందుకు, లేకుండా చేసుకునేందుకు, అసలు వత్తిడే కలుగకుండా ఉండేందుకు ఎన్నో పద్ధతులు ఉన్నాయి. ఒత్తిడి వల్ల కలిగిన వ్యాధులు నివారణ గురించి ఈ వ్యాసాల్లో ప్రస్తావించలేదు. ఒత్తిడిని తగ్గించుకునేందుకు, అసలు కలుగకుండా చూసుకునేందుకు, నిత్యజీవితంలో సాధ్యపడే కొన్ని విధానాలని వివరించటం మాత్రమే జరిగింది. ఒత్తిడి వల్ల కలిగిన శారీరక, మానసిక వ్యాధుల నివారణకు సరైన వైద్యుల్ని సంప్రదించటం మంచిది. సైకోసోమాటిక్ వ్యాధులున్నవారు ఇక్కడ వివరించిన పద్ధతుల్ని అనుసరించదలుచుకుంటే అది వారి వైద్యుల పర్యవేక్షణలో జరగాలి.

మన సాంప్రదాయ విజ్ఞానంలో ఆధ్యాత్మిక, మతభావాలతో ముడిపడి ఉన్న కొన్ని పద్ధతులు ఒత్తిడి అదుపు విషయంలో ఇటీవల కాలంలో ఎంతో ప్రాచుర్యం పొందాయి. ముఖ్యంగా యోగవిద్యలోని పద్ధతులు కొన్ని స్ట్రెస్ నివారణకు ఎంతో ఉపకరిస్తాయని శాస్త్రీయ పరిశోధనలు వెల్లడిస్తున్నాయి.

యోగ ఒక ప్రపంచ దృక్పథం, మనిషి గురించి, ఈ విశ్వం గురించి ఒక సిద్ధాంతం, ఒక జీవిత విధానం, శరీరాన్ని మనసుని అదుపులో పెట్టుకొనే కొన్ని పద్ధతుల సముదాయం. యోగ రూపొందించిన పద్ధతుల్ని శాస్త్రీయమూ, లౌకికమూ అయిన దృక్పథంతో ఎందరో శాస్త్రవేత్తలు పరిశీలించారు. ఈ పరిశోధనలు ఇంకా కొనసాగుతున్నాయి. శాస్త్రీయ పరిశోధనా ఫలితాలపై, హేతువుపై ఆధారపడ్డ విషయాలని మాత్రమే నేను ఈ వ్యాసాల్లో చర్చించాను.

యోగ జీవన దృక్పథాన్ని సైతం కొంతవరకు నిత్య జీవితంలో అనుసరించటం వల్ల జీవితాన్ని మెరుగు పరుచుకోవచ్చు. ఈ విషయాన్ని క్లుప్తంగా పరిశీలించడంతో ఈ వ్యాసాలు ముగుస్తాయి.

ఒత్తిడి శరీరానికి, మనసుకి సంబంధించిన విషయం కాబట్టి ముందు శరీరాన్ని గురించి తెలుసుకుందాం. శరీరంపై ఒత్తిడి ప్రభావం మనకు తెలుసు. ఒత్తిడి చిహ్నాలకి కారణం మనకు అలవాటుగా పరిణమించిన అటానమిక్ ఇంబాలెన్స్ (imbalance). ఒత్తిడిని పూర్తిగా తొలగించి, తిరిగి రాకుండా చేసుకోవాలంటే మన అలవాట్లని మార్చుకోవాలి. అనుభవపూర్వకంగా, ఎరుకతో ప్రవర్తనని, శరీరాన్ని, మనసుని నియంత్రించుకోగలగాలి. ఆహారం వల్ల, వ్యాయామం వల్ల, ధ్యానం వల్ల ఇది కొంతవరకు సాధ్యం.

**ఆహారం :** పోషక విలువలు లేని ఆహారం ఒత్తిడికి దోహదం చేస్తుంది. జీర్ణకోశ వ్యాధులెన్నో ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల కలిగేవే! మనం తినే పదార్ధాలవల్ల జీర్ణశక్తి పాడై మలబద్ధకం కల్గితే శరీరంలో విషపదార్ధాలు నిలువ ఉండి ఇబ్బందులు కల్గుతాయి. అందువల్ల ఏమి తింటున్నామన్నది, ఎంత తింటున్నామన్నది, ఎలా తిటున్నామన్నది గమనించుకోవాలి. తేలికైన, సహజమైన పోషక విలువలున్న తాజా ఆహారం తీసుకోవాలి. అధికంగా పంచదార తినడం వల్ల రక్తంలో షుగర్ లెవల్ పెరిగి, నాడీమండలం ఉత్తేజం కావటానికి దోహదం చేస్తుంది. బ్లడ్‌లో షుగర్ బాగా తక్కువైనా సమస్యలే! అందువల్ల మనకు కావలసిన షుగర్‌ని పళ్ళనుంచి, కూరలనుంచి, గింజలనుంచి, పొందాలి. ఎరౌజల్‌కి రక్తంలో షుగర్ స్థాయికి సంబంధం ఉంది కనుక, మనం రిలాక్స్ అవ్వాలని స్వీట్ తిని కాఫీ తాగితే, అది ఎక్సైట్‌మెంట్‌కు కారణమవుతుంది. అందువల్ల ఈ అలవాటు అంత మంచిది కాదు. ఎక్కువ కొవ్వు పదార్ధాలు ఉండే ఆహారం సైతం తీసుకోకూడదు. రసాయనిక పదార్ధాలు కలిసిన ఆహారం ఏదైనా అది మంచిది కాదు. మనం ఆందోళన పడుతుంటే దానివలన జఠరరసం అధికమై ఎసిడిటీకి కారణమౌతుంది. ముఖ్యంగా ఒత్తిడికి గురైనపుడు అధికంగా పులుపు, కారం, మసాలాలు తినటం మంచిది కాదు. ఆహారం తిన్న తరువాత ఫీలింగ్స్‌ని , మూడ్స్‌ని గమనిస్తే ఆహారానికి ఒత్తిడికి గల సంబంధం మనకు అర్ధం అవుతుంది.

**తినేపద్ధతి :** మనం ఎట్లా తింటాము అన్నది ఏమి తింటాము అన్నంత ముఖ్యం. మనలో చాలామంది ఆహారాన్ని సరిగ్గా నమిలి, రుచి గ్రహిస్తూ తినరు. గబ గబా తింటారు. ఇలా అతి తొందరగా తినటంవల్ల సరైన జీర్ణప్రక్రియకు గాని, సరిగా ఆకలి తీరటానికిగాని దోహదం చేయదు. బాగా నమిలి తినటం వల్ల నోటిలో ఊరే లాలాజలంతో మనం తిన్న ఆహారం కలుస్తుంది. జీర్ణాశయంలోని ఎంజైమ్స్‌తో అది కలిసి బాగా జీర్ణం అయి శరీరంలో కలుస్తుంది. అలా జరుగకపోతే తిన్న పదార్ధం సరిగ్గా జీర్ణంకాక జీర్ణావయవాల మీద ఒత్తిడికి కారణమవుతుంది.

మనం త్వరితంగా తింటే రుచి సరిగ్గా తెలియదు. ముఖ్యంగా డెలికేట్, సటిల్ ఫ్లేవర్స్‌ని అసలే తెలుసుకోలేము. అవకాశం ఉంటే జంతువులు తమకు కావలసిన పోషకాహారాన్ని ఎన్నుకుంటాయి. రుచుల ద్వారా అది వాటికి సాధ్యం. మనుషుల్లో అట్లా రుచిని బట్టి కావలసింది, కావలసినంత తినే శక్తి ఇష్టా ఇష్టాల

వల్ల, అలవాట్ల వల్ల పోతుంది. ఆహారాన్ని నోట్లోనే ద్రవం (semi solid) గా మారే దాకా నమిలి మ్రింగాలి. అట్లా చేసినప్పుడు ఎంతో ఎంజాయ్ చేస్తూ అన్ని రుచుల్ని గ్రహిస్తాము. ఇట్లా తినటం వల్ల మామూలుగా తినే దాంట్లో $\frac{1}{3}$ వంతు తక్కువగా సైతం తింటాము అని తెలుస్తోంది. త్వరగా తిన్నప్పుడే మనం ఎక్కువ ఆహారం తింటాము. అలా తినటానికి సైతం అలవాటు పడతారు. దానిని అదుపు చేసుకో లేకపోతాము. లావెక్కేవారు సాధారణంగా ఇట్లా వేగంగా తినటానికి అలవాటు పడినవారై ఉంటారు.

భోజన సమయంలో ఉద్వేగపడటం, కోపం, చిరాకు, దిగులు, భయం జీర్ణప్రక్రియలకి అవరోధమవుతాయి. భోజనానికి ముందు ప్రార్థన చేసే సాంప్రదాయంలో నేర్చుకోవాల్సింది ఎంతో ఉంది. ఎందుకంటే ప్రశాంతమైన మనసుతో ఆహారం తీసుకోవటం శరీరానికి మేలు చేస్తుంది. ఇలాంటి అలవాట్లు లేకపోయినా, భోజన సమయంలో ప్రశాంతంగా ఉండటం ఎంతో అవసరం. అనుకూలమైన ఉద్వేగాలు పర్వాలేదుగాని ప్రతికూల ఉద్వేగాలు ఉండకూడదు.

జీర్ణప్రక్రియ ముఖ్యంగా పేరాసింపథిటిక్ వ్యవస్థ అదుపులో ఉండే చర్య కాబట్టి, సింపాథిటిక్ వ్యవస్థ మీద ఆధారపడిన ఎరౌజల్, ప్రతికూల ఉద్వేగాలు చెలరేగకుండా చూసుకుంటే మంచిది. అవి చెలరేగితే పేరాసింపథిటిక్ ప్రక్రియల ఇన్‌హిబిషన్ జరిగి సరిగా జీర్ణం కాకపోవటం జరుగుతుంది. బాగా భయం వేసినపుడు ఆకలి ఉండకపోవటం మనకు తెలిసిందే. సరైన సమయాల్లో, ఆకలి బాగా ఉన్నపుడు మనం ఆహారం తీసుకోగలగాలి. ఎప్పుడూ ఏదో ఒకటి తినటం, పడుకునే ముందు తినటం మంచిది కాదు. శారీరకంగా కాని, మానసికంగాకాని బాగా శ్రమపడ్డప్పుడు కాస్త విరామం తరువాత తినటం మంచిది. రెండు వ్యతిరేకమైన చర్యలని ఒకేసారి, లేదా వెంట వెంటనే చేపట్టటం స్ట్రెస్‌కి కారణం అవుతుంది.

**నీరు :** నీరు బాగా త్రాగటం శరీరానికి మంచిది. జీర్ణానికి, తిన్నది వంటబట్టటానికి, రక్త ప్రసరణకి నీరు త్రాగటం ఎంతో అవసరం. కేవలం అధికంగా నీరు త్రాగటమే ఒక చికిత్సా పద్ధతి (hydrotherapy)గా రూపొందింది. కొన్ని వ్యాధుల్ని మినహాయిస్తే, నీరు బాగా త్రాగటం అందరికీ మంచిది.

మనకు అవసరమైన పోషక ఆహారం ఏదో శరీరం ఇచ్చే సూచనలని బట్టి మనం తెలుసుకోగలుగుతాము. అయితే సహజంగా ఉండే ఈ శక్తిని మనం పోగొట్టుకుంటాము. అవసరాల బదులు అభిరుచులు, అలవాట్లు మన ఆహారాన్ని నిర్ణయిస్తాయి. ఈ విషయాన్ని గురించి రుడాల్ఫ్ బాలంటైన్ చిన్న కథని తన "డైట్ అండ్ న్యూట్రిషన్" అనే పుస్తకంలో చెప్పారు.

కొన్ని సంవత్సరాలు యోగ విద్య అభ్యసించిన ఇద్దరు గంగానది ఒడ్డున కలుస్తారు. వారిలో యువకుడు తన శక్తుల గురించి చెపుతూ "నది అవతల ఒడ్డున ఉన్న వ్యక్తి చేతిలో అతని స్నేహితుడి పేరు రాసి ఉన్న ఒక కాగితాన్ని నేను సృష్టిస్తాను" అంటాడు. దానికి రెండవ యోగి "నీవు చేయ గలిగింది అంతేనా, అది

చాల చిన్న విషయం" అంటాడు. దానికి "అయితే మీరు సాధించిన అతీతశక్తులు ఏమిటి?" అని అడిగితే, అతను ఇచ్చిన సమాధానం "నేను ఆకలివేస్తే తింటాను, దాహం వేస్తే నీళ్ళు తాగుతాను" అని.

నిజంగా ఆకలి వేసినపుడు తినటం, సరైన విరామంతో కొంత రెగ్యులారిటీతో తినగలగటం శరీరాన్ని ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచి స్ట్రెస్‌ని బాగా తగ్గిస్తుంది.

స్నానం : వేడినీళ్ళతో, చన్నీళ్ళతో, ఆవిరితో స్నానాలు, తొట్టిస్నానాలు, ఎత్తునుంచి పడుతున్న జలధారల క్రింద స్నానాలు, సవానా బాత్‌లు, ఇంకా మరెన్నో స్నానం చేసే పద్ధతులు చికిత్సా విధానాలుగా చలామణి కావటం గురించి మీకు తెలిసే ఉంటుంది. వీటివల్ల తాత్కాలిక ఉపశమనం కలిగే మాట వాస్తవమే అయినా అవి పూర్తి చికిత్సలు ఎంత మాత్రం కావు.

ఇటీవలి కాలంలో రోల్ఫింగ్ (rolfing) అనే శరీర మర్దన (body massage) ఒక ప్రముఖ చికిత్సా విధానంగా రూపొందింది. మనోరుగ్మతల నివారణకు సైతం ఈ పద్ధతిని పాశ్చాత్య దేశాల్లో ఉపయోగించటం జరుగుతోంది. బాడీ మసాజ్ లో ఉన్న విశేష గుణాలన్నింటిని యోగాసనాల ద్వారా పొందవచ్చని స్వామి అజయ లాంటి మనో వైజ్ఞానికులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

నిత్యజీవితంలో మనం ప్రతిరోజూ కనీసం ఒక్కసారన్నా స్నానం చేస్తాము. ఈ స్నాన సమయాన్ని సరిగ్గా వినియోగించుకుంటే స్నానం, మర్దనల రెండిటి వల్లా కలిగే లాభాన్ని మనం పొందవచ్చు.

అభిరుచికి సరిపడా, మరీ వేడిగాకానీ చల్లగా కానీ లేని నీళ్ళతో కాసేపు బాగా వళ్ళు రుద్ది స్నానం చెయ్యటం ఎంతో మేలు చేస్తుంది. వళ్ళు తోముకునేటప్పుడు శరీరాన్ని గట్టిగా అదుముతూ గుండ్రంగా చేతితో రుద్దుతూ స్నానం చెయ్యటం వల్ల ఎంతో రిలీఫ్ ఉంటుంది. మనలో చాలామంది స్నానాన్ని రెండు, మూడు నిమిషాల్లో ముగిస్తారు. అలా కాకుండా కనీసం 10 – 15 నిమిషాల పాటు శరీరంలోని అన్ని భాగాల్ని స్క్వీజ్ చేస్తూ శుభ్రంగా తోముకొని స్నానం చెయ్యటం వల్ల చర్మానికి, కండరాలకి రక్త ప్రసరణ అధికమవుతుంది. అలసట, ఒత్తిడి నెమ్మదిస్తాయి.

ఆరోగ్యానికి చర్మానికి గల సంబంధం మీరు గమనించే ఉంటారు. దీర్ఘకాలం శారీరక, మానసిక రుగ్మతలతో బాధపడే వారి చర్మం ఎంతో మార్పుకు లోనై సహజమైన మృదుత్వాన్ని, నిగారింపును కోల్పోతుంది.

ఎక్సర్‌సైజ్ : ఇటీవలి కాలంలో శరీర వ్యాయామం పట్ల ప్రపంచం అంతటా ఆసక్తి పెరిగింది. టెన్నిస్, ఈత, జిమ్నాస్టిక్స్, స్కీయింగ్, జాగింగ్ మొదలైన ఆటలు చాలామంది ఆరోగ్యం కోసం చేపడుతున్నారు. జపాన్, అమెరికా లాంటి దేశాలలో ఎన్నో సంస్థలు, తమ ఉద్యోగుల కోసం వ్యాయామశాలలు నడుపుతున్నాయి. ముఖ్యంగా జపానులో కొన్ని సంస్థలు వారి సాంప్రదాయ పద్ధతులని ఇందుకు

అనుసరిస్తున్నాయి. వ్యాయామం చేసే వారి మీద చేసిన పరిశోధనలు ఎన్నో ఆసక్తికరమైన విషయాలను వెల్లడించాయి.

క్రమం తప్పక వ్యాయామం చేసేవారు చేయని వారికంటె ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. వారికి గుండె, రక్తనాళాలకు సంబంధించిన జబ్బులు తక్కువగా వస్తాయి. వారికి ఆరోగ్యం గురించి ఎక్కువ ఖర్చు చేయవలసిన అవసరం రాదు. జీవితం పట్ల వారు సంతృప్తి వ్యక్తపరుస్తారు.

వ్యాయామం వల్ల శరీరానికి, మనసుకు మేలు జరుగుతుందనే సత్యాన్ని ఎవరూ కాదనలేరు. ఎక్సర్‌సైజ్ నుంచి మరింతగా ఫలితం పొందాలంటే, ఇక్కడ మనం కొన్ని విషయాలను గమనించాలి. వ్యాయామం వల్ల శరీర దారుఢ్యం పెరుగుతుంది. ఎన్నో శరీర వ్యవస్థల సామర్థ్యం (vitality) పెరుగుతుంది. శరీరంలోని కండరాలు బలపడతాయని, మెదడు శక్తిని పుంజుకుంటుందని, మనసు రోజూ చేసే పనినుంచి మరలి మానసిక ఉల్లాసం కలుగుతుందని ఇటీవల పరిశోధకులు గుర్తిస్తున్నారు. వ్యాయామం వల్ల మనం కొన్ని అలవాట్లని సైతం మార్చుకొనవచ్చు.

వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు దానిమీద మనసు లగ్నం చేస్తే, మరింత లాభం పొందవచ్చు. అయితే ఉద్వేగభరితమైన స్థితిలో వ్యాయామం చేయటంవలన పెద్దగా లాభం ఉండకపోగా నష్టం కూడా కలగవచ్చు. న్యూరన్ బర్గర్ ఉదహరించినట్లు ఎ–టైపు వ్యక్తి డాక్టరు సలహాపై జాగింగ్ మొదలు పెట్టాడనుకుందాము. అతను టైము షెడ్యూల్ పెట్టుకుంటాడు. రోజూ ఎంత దూరం పరిగెత్తాలో, ఎంత ఇంప్రూవ్ చేయాలో అంచనాలు వేసుకుంటాడు. తనతో పాటు జాగింగ్ చేస్తున్న పరిచయస్థులు, స్నేహితుల కంటె బాగా చేయాలని భావిస్తాడు. మిగతా పనులకు మల్లే అతని జాగింగ్ మీద కూడ 'ఎ' ముద్ర ఉంటుంది. ఆ ధోరణి వల్ల స్ట్రెస్ కలుగుతుంది. అందువల్ల దీర్ఘకాలిక మైన ఒత్తిడి బాగా తగ్గాలంటే, వ్యక్తి ధారణ చేస్తున్న వ్యాయామం మీద ఉండాలి కానీ గతానికి, భవిష్యత్తుకి సంబంధించిన ఆలోచనలు మనసులోనికి రానివ్వకూడదు. శరీరం, మనసు సమన్వయం కావాలి. ఈ రెండింటి సమన్వయం కోసం మనసుకి ధారణశక్తి రావటానికి శిక్షణ ఎంతో అవసరము. వ్యాయామం చేయటం వల్ల వచ్చే మంచి ఫలితాలకు ధారణ రాజమార్గం. అలాంటప్పుడే వ్యాయామం వల్ల కలిగే ఎరౌజల్ వల్ల కూడా ఒత్తిడి కలగక వ్యక్తికి పూర్తి విశ్రాంతి లభిస్తుంది. శరీరం మీద ఒత్తిడి ప్రభావం ఏమాత్రమూ పడదు. ప్రస్తుతం మీద నిలవని ఉద్వేగ భరితమైన మనసే శారీరకమైన ఒత్తిడికి కారణమని మనం ముందే తెలుసుకున్నాము.

ఆటగాళ్ళ గెలుపు, ఓటమిలకు చాల ముఖ్యమైనది వారి మానసిక స్థితి. అది ఉద్వేగాలకు లోనైతే వారు సైతం ఒత్తిడికి లోనవుతారు. ఏకాగ్రత ప్రభావం, మనసుకి పెర్‌ఫార్మెన్స్ పెంచటానికి గల శక్తి ఇటీవలకాలంలో గుర్తింపబడ్డాయి. అందువల్లే ఆటగాళ్ళకి ఇచ్చే శిక్షణలో అదొక ముఖ్యాంశం అయింది. 'అశ్వని' సినిమా మీరు చూసే ఉంటారు. సినిమాలో కోచ్ అశ్వనికి సూచనలిచ్చి, ఆమె ఇమేజరీని గైడ్ చేసి విజయానికి కారణమయిన సన్నివేశం మీకు గుర్తు ఉండే ఉంటుంది.

శరీరంతో పని చేయటానికి ముందే మనసులో ఏకాగ్రతతో, ఇమేజరీలో చేయబోయే పనిని పెర్‌ఫెక్ట్‌గా రిహార్సల్ వేసుకొంటె, చాలా లాభం ఉంటుందని కొన్ని పరిశీలనల్లో వెల్లడయింది. నైపుణ్యం, పెర్‌ఫార్మెన్స్ వృద్ధి చేసుకోవటానికి ఇదొక పద్ధతి. మనసులోని నిర్ణయాలను శరీరం అమలు చేస్తుంది. గైడెడ్ ఇమేజనరీ పద్ధతిలో మనసు ఫోకస్ బాహ్యశరీర స్థాయిలో పెర్‌ఫార్మెన్స్ మీద అని మనం గుర్తుపెట్టుకోవాలి. ఇది ఒక రకంగా మనసు శరీరాన్ని ప్రోగ్రామింగ్ చేయటం అన్నమాట. కొన్నిరకాల వ్యాయామాల వల్ల శరీరపు అంతర్ వ్యాపారాలను గురించి తెలుసుకోవటానికి, మనసుని ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవటానికి వీలవుతుందని ఈమధ్యే గుర్తింపబడుతోంది.

మనదేశంలో సనాతనంగా వస్తున్న అసన, ధ్యానపద్ధతులు శరీరాన్ని మనసుద్వారా నియంత్రించడానికే ఉపయోగిస్తాయి. ఎందువలనంటె, ఈ పద్ధతులు శరీరాన్ని, మానసిక వ్యాపారాల్ని ఎరుకతో నియంత్రించటానికి ఉద్దేశింపబడినవి. ధారణలాంటి సూత్రాలని వ్యాయామంతో అన్వయిస్తే మరింత మేలు జరుగుతుందని మనం ఇంతవరకు పరిశీలించిన విషయాల వల్ల తెలుస్తోంది కదా. ఇప్పుడు మరికొన్ని వివరాలు పరిశీలించుదాము.

**మనసు, శరీరాల అనుసంధానం :** మనసుకి శరీరానికి ఉండే సంబంధం చాల క్లిష్టమయింది. అవి పరస్పర ప్రభావం కలిగి ఒకదాని మీద ఒకటి ఆధారపడి ఉంటాయి. కొంతవరకు శరీరం మనసు అధీనంలో ఉంటుంది. అదే విధంగా మనసులో జరిగే విషయాలు శరీరాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. ఈ విషయాన్ని మనం ఇంతకు ముందు సైతం అనుకున్నాము.

మీరు భుజాలు ముందుకు జార్చి, కాస్త వంగి నీరసంగా ఉన్నట్లుగా కాసేపు నడవండి. అలా నడిచాక మీ ఫీలింగ్ ఏమిటో గమనించండి. అట్లాగే భుజాలు కొంచెం వెనక్కుపెట్టి, వెన్నును నిటారుగా ఉంచి, ఠీవీగా కాసేపు నడవండి. ఈ రెండుసార్లు మీరు ఎలా ఫీలయ్యారో పోల్చి చూసుకోండి. మన మూడ్‌కి, శరీర ఆకృతి (body posture) కి గల సంబంధం మీకు తెలుస్తుంది.

శరీరమంతా బిగిసిన కండరాలు సాధారణమైన స్ట్రెస్ కు గుర్తు. ఈ ఒత్తిడి మూలంగా కండరాలలో కలిగే తన్యత వల్ల కండరాలలో కొన్ని భాగాలు కురచై గట్టిపడటం జరుగుతుంది. అలా జరిగినపుడు ఫ్లెక్సిబిలిటీ లోపించి కండరాలు స్ట్రెయిన్‌కు గురి అవుతాయి. ఒక్కోసారి లిగమెంట్లు (ligaments), కండరాల పోగులు సైతం చిరిగిపోవచ్చు. ఇందువల్ల కీళ్ళు సైతం దెబ్బతినవచ్చు. కీళ్ళ జబ్బులు (ఆర్థ్రైటిస్) చాలా కేసులలో ఒత్తిడి మూలంగానే అని బహుశా మీరు వినే ఉంటారు.

ఆటగాళ్ళు ఆట మొదలయ్యే ముందు వార్మింగ్ అప్ (warming up) వ్యాయామాలు చేస్తారు. వాటిలో కొన్ని కండరాలని సాగదీసే ప్రయత్నాలు. కండరాలని తద్వారా శరీరాన్ని సిద్ధం చేయడానికి ఉద్దేశించిన పద్ధతులే అవి. వీటిలో కొన్ని మెల్లగా చేసేవి, కొన్ని త్వరితంగా చేసేవి ఉంటాయి.

టెన్షన్ తగ్గాలంటే కండరాలని సడలించి వాటిని మెల్లిగా, స్థిరంగా కదలించి ఆస్థితిలో కాసేపు ఉంచాలి. కండరాలని వేగంగా కదల్చటం వల్ల, వాటికి మరింత శక్తిని సమకూర్చవచ్చు. టెన్షన్ తగ్గాలంటే మాత్రం వాటిని స్ట్రెచ్ చెయ్యటమే మంచి పద్ధతి.

హఠ యోగలో వర్ణించబడ్డ ఆసనాలు, ముద్రలు మొదలయిన పద్ధతులు శరీరంలోని అన్ని కండరాలను సాగదీసి టెన్షన్ తగ్గటానికి ఉపకరిస్తాయి. ఊపిరితో అనుసంధించి వేసే యోగాసనాలు ముఖ్యంగా ఒత్తిడి తొలగటానికి ఎంతో దోహదం చేస్తాయి. ఆసనాలు వేసేటప్పుడు సరిగ్గా శ్వాసిస్తూ మెల్లిగా, స్థిరంగా చేస్తూ శరీరంలోని ఆ కదలిక వల్ల కలిగే అనుభూతిని గమనించాలి. అలా గమనించినప్పుడు శరీరంలో సంభవించే అన్ని మార్పుల పట్ల మన కాన్షియస్ సెన్సిటివిటీ (concious sensitivity) పెరుగుతుంది. శరీరం నుంచి వివిధ శారీరక ప్రక్రియల సమాచారాన్ని మనం గ్రహించగలుగుతాము. ఈ సునిశితత్వమే క్రమేపి ఆయా ప్రక్రియలపై ఎరుకతో కూడిన అదుపుకు దారి తీస్తుంది. ఏకాగ్రతతో రోజా కొంత సమయం హఠ యోగం అభ్యసిస్తే మనకు అంతర్గత విషయాల పట్ల అవగాహన పెరుగుతుంది. గుండె కొట్టుకొనటం, జీర్ణప్రక్రియ, రక్తపీడన మొదలైన వాటిని సైతం కొంత మేర అదుపులో ఉంచుకో గలుగుతాము.

**ఒత్తిడి నివారణకు యోగ పద్ధతులు :** హఠ యోగాని సమర్థుడైన యోగాభ్యాసం చేసే వ్యక్తి వద్ద నేర్చుకోవాలి. తేలికైన కొన్ని ఆసనాలు, శ్వాసక్రియ పద్ధతులు ఎవరికి వారు అభ్యసించవచ్చు. అయితే అలా సొంతంగా చెయ్యటంలో కొన్ని ఇబ్బందులు ఉన్నాయి.

ఆసనాలు, ప్రాణాయామం మొదలయినవి నేర్చుకోవటం ఒక క్రమపద్ధతిలో జరగాలి. శరీరతత్వాన్ని బట్టి, వ్యక్తి అభివృద్ధిని బట్టి అది కొనసాగాలి. కొన్ని ఆసనాలు వేసిన వెంటనే వ్యతిరేక కదలికలున్న మరికొన్ని ఆసనాలు వెయ్యటం అవసరం. శ్వాస అనుసంధానం కూడా ఉండాలి. ఇవన్నీ వివరించిన పుస్తకాలయితే పరవాలేదుకాని, లేకపోతే యోగవల్ల లాభంలేకపోగా ఇబ్బందులెదురు కావచ్చు. అందువల్ల యోగ విషయాలు తెలిసి, అభ్యసించే వ్యక్తులయితే మంచిది. లౌకిక, శాస్త్రీయ దృక్పథం కలవారయితే, ఆధ్యాత్మిక విషయాల జోలికి పోకుండా యోగాను శారీరక, మానసిక వ్యాయామంగా నేర్వగలరు. అయితే స్ట్రెస్ కి సంబంధించిన ఆసనాలు, స్ట్రెచ్‌లు (stretches) కొన్ని మీరు స్వంతంగా నేర్చుకొనవచ్చు. ఈ అధ్యాయంలో వివరించబడ్డ స్ట్రెస్ ఎక్సర్‌సైజులు, రిలాక్సేషన్ పద్ధతులు హిమాలయన్ ఇంటర్నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ యోగ సైన్స్ అండ్ ఫిలాసఫీ, బీహార్ స్కూల్ ఆఫ్ యోగ వారి ప్రచురణల్లో మీకు లభిస్తాయి.

**శరీర శైలి :** మనం కూర్చునే పద్ధతి, నిలబడే తీరు, నడిచే విధానం, ముఖ కవళికలు, శ్వాసించే పద్ధతి, అంతర్గత శారీరక ప్రక్రియలు – ఇవన్నీ స్ట్రెస్ ప్రభావానికి గురి అవుతాయి. ఆ ధోరణులు స్థిరమై అలవాట్లుగా రూపొందుతాయి. అందుకని

ఒత్తిడికి లోనైనవారు వాటన్నిటినీ మార్చుకోవాలి. ఒత్తిడి అలవాట్లని భేదించి మంచి పద్ధతుల్ని అలవరచుకోవటానికి ఉపయోగపడేవే స్ట్రెస్ ఎక్సర్‌సైజులు.

శరీరాకృతి (body posture) అంతరంగాన్ని ప్రతిబింబిస్తుంది. ముఖ్యంగా టెన్షన్ వల్ల, కొన్ని మానసిక ధోరణుల వల్ల మనకు అలవాటైన పోశ్చర్‌ని మార్చుకోవటం ఒత్తిడి తగ్గటానికి కొంతవరకు దోహదం చేస్తుంది.

మనం నిలబడినప్పుడు నిటారుగా నిలబడాలి. వెన్నెముకకు సహజమైన వంపు అలాగే ఉండాలి. భుజాలు ముందుకు గాని వెనక్కుగాని జార్చకూడదు. శరీరం బరువు రెండు కాళ్ళమీద సమానంగా పడాలి. రెండు పాదాలు సమంగా నేలమీద ఆనాలి. కొందరు స్మార్ట్‌గా కనిపించాలని ఛాతీ ఉబికించి, పొట్టని లోపలికి లాగుతుంటారు. కొందరు భుజాల్ని ఛాతిని జార్చేస్తారు. శరీరాకృతిని బట్టి సహజమైన రీతి ఏదో అట్లా ఉంచాలి. తల వంచకూడదు. అలా అని మరీ ఎత్తకూడదు. సమానంగా ఉండాలి. శరీరం మొత్తం రిలాక్స్ అయిఉండాలి. ఎక్కడా బిగింపు ఉండ కూడదు. శరీరంలో ఏ భాగం లోనైనా టెన్షన్ ఉంటే అది మీ ఎరుక వల్ల తెలుసుకొని సరిదిద్దుకోవాలి. పళ్ళు, దవడలు, బిగించి ఉంచటం అందరూ సాధారణంగా చేసే పొరపాటు.

మనం నడిచే విధానాన్ని మార్చుకోవటం సైతం అంత కష్టమైన విషయం ఏమీ కాదు. నిలబడినప్పటి లాగే నడిచేటప్పుడు కూడా ఎక్కడా బిగబట్టకుండా శరీరాన్ని విశ్రాంతిగా ఉంచుకోవాలి. పరుషత్వం ఏ అవయవంలోనూ ఉండకూడదు. శరీరం దానంతటదే కదలిపోతున్నట్లుగా ఉండాలి. ప్రతి అడుగు కొద్దిగా మోకాలు లేపి వేయాలి. ఈడ్చకూడదు. అడుగు తీసేటప్పుడు మడమతో పాదం లేపటం మొదలై వేళ్ళతో పూర్తిగా పైకి లేపాలి. అట్లాగే అడుగు వేసేటప్పుడు మడమ నేలమీద ఆన్చటం తో మొదలై క్రమంగా నేలమీద వేళ్ళు ఆనాలి. మన ఆకృతికి అనుగుణంగా అడుగులు వేయాలి. మరీ అంగలు సాచకుండా స్థిరంగా, సమంగా అడుగులు వేస్తూ నడవాలి.

మనం కూర్చునేటప్పుడు కూడా వెన్నెముక నిటారుగా ఉండాలి. ఏదైనా పనిచేస్తున్నప్పుడు అందుకు అవసరమైన భాగాల్ని తప్ప మిగతా శరీరభాగాల్ని విశ్రాంతిగా ఉంచుకోవాలి. ఉదాహరణకి రాసుకుంటున్నప్పుడు చేతి వేళ్ళని తప్ప మిగతా భాగాల్ని అనవసరంగా బిగబట్టకూడదు. కాలు మీద కాలు వేసుకొని కూర్చోవడం కాన్ఫిడెన్స్‌ని సూచిస్తుందేమో కాని అది అంత మంచి పద్ధతి కాదు. అనవసరంగా శరీర భాగాల్ని కదలించటం నెర్వస్‌నెస్‌ని సూచిస్తుంది. ఎల్లప్పుడూ స్థిరంగా, వదులుగా కూర్చోవాలి.

నిద్ర : నిద్రవల్ల కలిగే విశ్రాంతికి మరే ప్రత్యామ్నాయమూ లేదు. నిద్ర అవసరాలు వ్యక్తి నుంచి వ్యక్తికి, వయస్సుని బట్టి మారతాయి. సుమారు 6 గం॥ నిద్ర అందరికీ కావలసి ఉంటుంది. పడుకునే పద్ధతి, పక్క శరీరానికి విశ్రాంతి కూర్చేవిగా ఉండాలి. మరీ మెత్తటి లేదా గట్టిగా ఉండే పక్క అనుకూలంకాదు. దిండు మరీ

ఎత్తుగా ఉండకూడదు. వెల్లకిలా పడుకోవటం వల్ల నిద్రలో శ్వాస సరిగా ఉంటుంది. నిద్ర పట్టనప్పుడు సహనం కోల్పోయి, అటూ ఇటూ దొర్లటం నిద్రకి దోహదం చెయ్యదు.

# స్ట్రెస్ ఎక్సర్ సైజులు

స్ట్రెచెస్ (Stretches) : మనం సాధారణంగా చూసే సంగతే. పిల్లి, కుక్క, మొదలైన జంతువులు వళ్ళు విరుచుకోవటం. శరీరాన్ని సాగదీసి అంతకముందున్న స్థితి నుంచి బయటపడి, సిద్ధం కావడానికి సహజంగా జంతువులు అలా చేస్తాయి. మనిషి సైతం స్ట్రెస్ ని తొలగించుకొనేటందుకు, దినచర్యకి సన్నద్ధం అయ్యేందుకు స్ట్రెచ్స్ బాగా ఉపయోగిస్తాయి.

స్ట్రెస్ ఎక్సర్ సైజులుగా గుర్తింపబడ్డ పద్ధతులు కొన్ని మామూలుగా యోగాసనాలు వెయ్యటానికి ముందుచేసేవి, మరికొన్ని యోగాసన పద్ధతులు. సూర్య నమస్కారాలు శరీరావయవాలకి అవసరమైన వ్యాయామాన్ని స్ట్రెచెస్ ద్వారా ఇచ్చే ఒక మంచి పద్ధతి. ఈ ఎక్సర్ సైజుల నుంచి మంచి ఫలితాలు పొందాలంటే కొన్ని సూచల్ని మనం గమనించాలి.

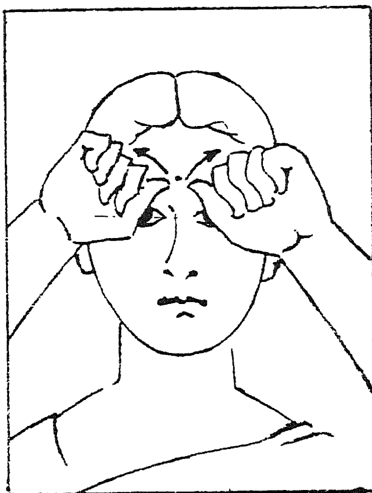
ప్రతీరోజూ నిర్ణీత సమయం ఇందుకు కేటాయించాలి. ఉదయం కాని, సాయంకాలం కాని అయితే మరీమంచిది. సరిపడా వెలుతురుండి, బాగా గాలి వచ్చే చోటు ఎంచుకోవాలి. దుస్తులు వదులుగా ఉండాలి. పొట్ట ఖాళీగా ఉండాలి. భోజనం తర్వాత 5–6 గంటలు, అల్పాహారం తర్వాత 2–3 గంటలు విరామం ఉండటం మంచిది. స్త్రీలు బహిష్టు రోజుల్లో చాలా తేలికైన వ్యాయామాలు మాత్రమే చెయ్యాలి. ఈ ఎక్సర్ సైజులు రోజూ చేస్తుంటే, క్రమంగా శరీరం సరళమై బాగా చేయగలుగుతాము. శరీరపు కదలికల్ని శ్వాసతో సూచించిన విధంగా అన్వయించాలి. అంతేగాని ఊపిరి బిగబట్టకూడదు. అలసట అనిపిస్తే వెంటనే విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. విశ్రాంతి ఒనగూర్చే శవాసనాన్ని గురించి ముందు ముందు తెలుసుకుందాము.

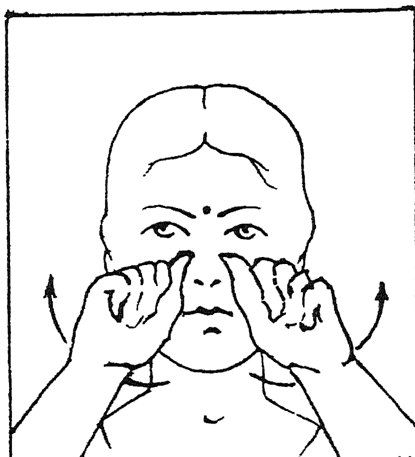
ఈ పద్ధతులన్ని తన్యతని తగ్గించటానికి శరీర ప్రక్రియల్ని తెలుసుకొని వాటిని అదుపులోకి తెచ్చుకోవటానికి ఉద్దేశింపబడ్డాయి. మనసుని ఏకాగ్రతతో చేస్తున్న ఎక్సర్ సైజు మీద నిలపాలి. శరీర భాగాల్ని, వాటిలో ఒత్తిడిని, వాటి కదలికల్ని, ఇతర సంవేదనలని అనుభూతి చెందాలి. శ్వాశ, శరీరపు కదలికలని సమన్వయించాలి.

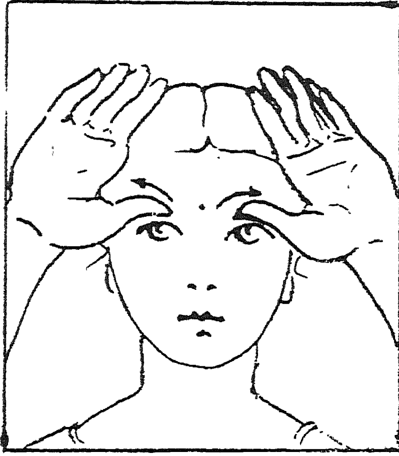
ముఖమర్దన : సుఖంగా, స్థిరంగా కూర్చోండి. రెండు పిడికిళ్ళను వదులుగా బిగించి బొమ్మలో చూపినట్లు బొటనవేలుతో రెండు కనుబొమ్మల మధ్య మొదలు పెట్టి మర్దన చేస్తూ పైకి కదపండి. కొద్దిగా నొక్కుతూ గాని, చిన్నగా దరువేస్తున్నట్లుగా కాని మర్దించాలి. ఇదే విధంగా నుదురంతా మర్దించాలి. కళ్ళచుట్టూ ఫాలభాగం (టెంపిల్స్) మీద చేయండి. అలాగే బొటనవేళ్ళని ఉపయోగిస్తూ కళ్ళ క్రిందా, ముక్కు రెండు వైపులా మర్దించండి. అదయ్యాక పిడికిళ్ళు తెరిచి బొటనవేళ్ళ లోపలి భాగంతో, ముక్కు ప్రక్కనుండి మొదలుపెట్టి కంటి గూడును మర్దించండి.

అలాగే చూపుడు వ్రేళ్ళతో కళ్ళ దిగువన మర్దించండి. ఈ మర్దన ముఖం మధ్యలో మొదలై వెలుపలికి సాగాలి. ఇది ముఖం కండరాల్లోని టెన్షన్ ని తొలగిస్తుంది.

**కళ్ళు :** తల కదలకుండా నిలిపి, ముఖంలోని కండరాలని వదులుగా విశ్రాంతిగా ఉంచి కళ్ళ ఎక్సర్‌సైజులు చెయ్యాలి. ప్రతి కదలిక మూడు, నాలుగు సార్లు చేస్తే సరిపోతుంది.









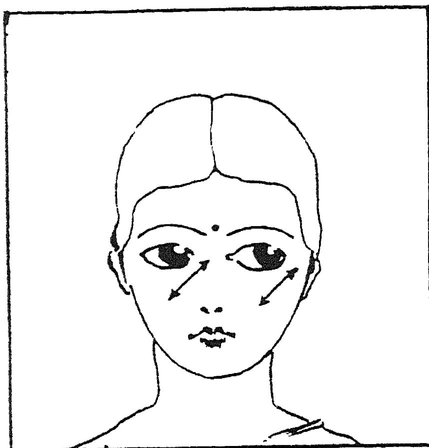
తిన్నగా ముందుకి చూడండి. తరువాత మెల్లిగా రెండుకళ్ళనీ తిప్పి ఎడమవైపుకు, వీలైనంతమేరా, నొప్పి అనిపించనంతవరకు చూడండి. కంటి కండరాలు సాగటాన్ని అనుభూతి చెందండి. మెల్లిగా కళ్ళు తిప్పి ముందుకు చూడండి. అలాగే కుడివైపు కూడ చేయాలి.

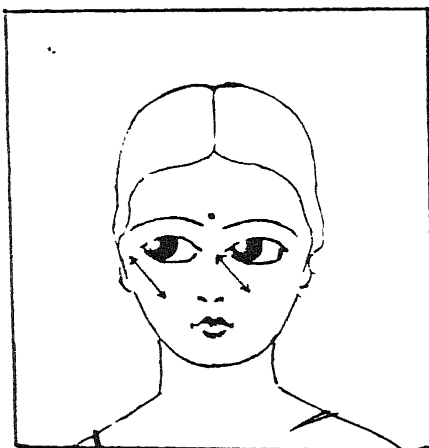


మెల్లిగా కళ్లెత్తి పైకి చూడండి. సీలింగ్ వైపు దృష్టి సారించండి. మెల్లిగా కళ్ళు దించి ముందుకు చూడండి. ఆ తర్వాత కళ్ళు పూర్తిగా దించి క్రిందకు చూడండి. నేలవైపు దృష్టి సారించండి. ఆ తర్వాత మెల్లిగా మీ దృష్టిని ముందుకు మరల్చండి.



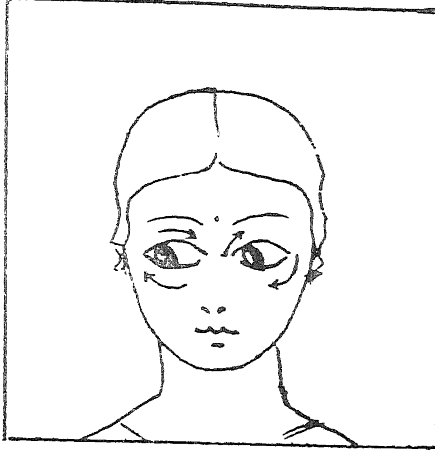
ముందుకు సూటిగా చూడండి. అక్కడినుండి ఎడమవైపుకు రెండు కళ్ళు ఎత్తి (45°) మూలకు చూడండి. కళ్ళు క్రిందకి దించి కుడివేపు మూలకు చూడండి. అలాగే పైకి, కుడివైపు మూలకి, క్రిందకి, ఎడమవైపు మూలకి చూడండి.





కళ్ళను క్రిందకి దించండి. రెండు కనుగుడ్లని ఎడమవైపు మొదలుపెట్టి, గుండ్రంగా తిప్పండి. అలాగే కుడినుంచి ఎడమకు గుండ్రంగా తిప్పండి. యధాస్థానానికి రండి.

కళ్ళు మూసుకోండి, కనురెప్పలతో వత్తుతూ కళ్ళని 5 సెకండ్ల పాటు గట్టిగా ముయ్యండి. కళ్ళు తెరచి కనురెప్పల్ని పైకి, క్రిందకి గబగబా ఆడించండి. ఆ తర్వాత మెల్లగా, విశ్రాంతిగా రెప్పలు కళ్ళని అంటీ అంటకుండా కళ్ళు మూసుకోండి.



అరచేతుల్ని ఒకదానితో ఒకటి రుద్దండి. కొద్దిగా వేడెక్కాక రెండు అరచేతుల్ని కళ్లపై కొన్ని సెకండ్లపాటు కప్పి ఉంచండి.

**మెడ :**

మెడకు సంబంధించిన ఎక్సర్‌సైజులు, మెడలోని కండరాలలో టెన్షన్‌ని తొలగించటానికి ఉపయోగిస్తాయి. టెన్షన్ తలనొప్పులు, మెడ, భుజాల పరుషత్వం (stiffness) వీటివల్ల నెమ్మదిస్తాయి.

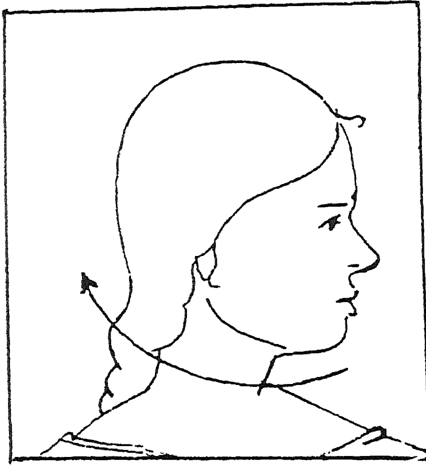
**మెడ ముందుకు వెనక్కు వంచటం :**

ఊపిరి మెల్లగా వదుల్తూ తలని ముందుకు చాచి, మెడవంచి గడ్డంతో ఛాతిని తాకండి. మెడపై కండరాల్లోని సంవేదనల్ని గమనించండి. గాలి పీలుస్తూ మెడని ఎత్తి మెల్లగా వెనక్కు వంచండి. కంఠం మీది కండరాలు సాగటాన్ని గమనించండి. గాలి వదుల్తూ మెడని యథాస్థానానికి తీసుకురండి.



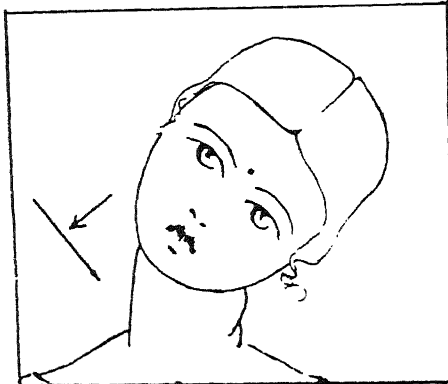
**గడ్డం భుజాలమీద :**

ఊపిరి వదుల్తూ తలని ఎడమ వైపుకు వీలైనంతవరకు తిప్పి మీ గడ్డాన్ని భుజంతో సమాంతరంగా ఉంచండి. ఊపిరి పీలుస్తూ తలను ముందుకు తీసుకురండి. అలాగే కుడివైపుకూ త్రిప్పండి.



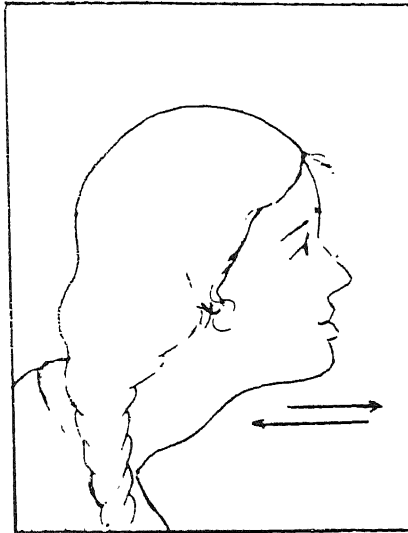
**చెవి భుజంమీద :**

ఊపిరి వదుల్తూ మీ ఎడమ చెవిని ఎడం భుజంమీదకి భుజాన్ని తాకేలా, వీలైనంత మేరా మెడని వంచండి. ఊపిరి పీలుస్తూ మెడని యధాస్థానానికి తీసుకురండి. ఆ తర్వాత ఊపిరి వదుల్తూ మెడని ప్రక్కకు వంచి కుడివైపుకు కుడి చెవిని కుడిభుజం మీదకి తీసుకురండి. ఊపిరి పీలుస్తూ మెడని మామూలు స్థానానికి తీసుకురండి. ఈ ఎక్సర్‌సైజు చేస్తూన్నప్పుడు మెడ, తల మాత్రమే కదలాలి, భుజాలు కదల్చకూడదు.



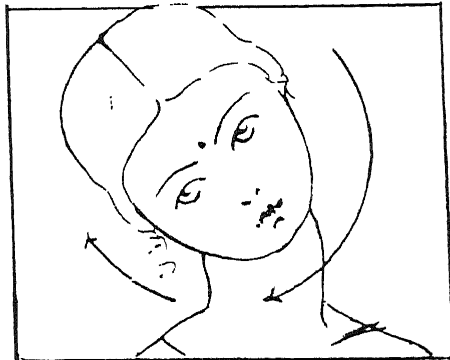
తాబేలు మెడ :

భుజాలు కదలకుండా ఉంచి ఊపిరి వదుల్తూ గడ్డాన్ని, తలని వీలైనంత మేరా ఇబ్బంది కానంత వరకూ ముందుకు చాచండి. ఇది చేసేటప్పుడు నోరు మూసి, పళ్ళు దగ్గరగా కరచుకొని ఉంచాలి. తాబేలు మెడచాచినట్లుగా మెడని ముందుకు చాచాలి. ఆపైన గాలి పీలుస్తూ తలని, గడ్డాన్ని వెనక్కు లాక్కుంటూ గడ్డాన్ని మెడలోకి లాగండి. గడ్డం క్రింది భాగం మరొక గడ్డంలా ముందుకి వచ్చేంతగా నొక్కండి. గాలి వదుల్తూ యధాస్థానానికి విశ్రాంతిగా మెడని తీసుకురండి.

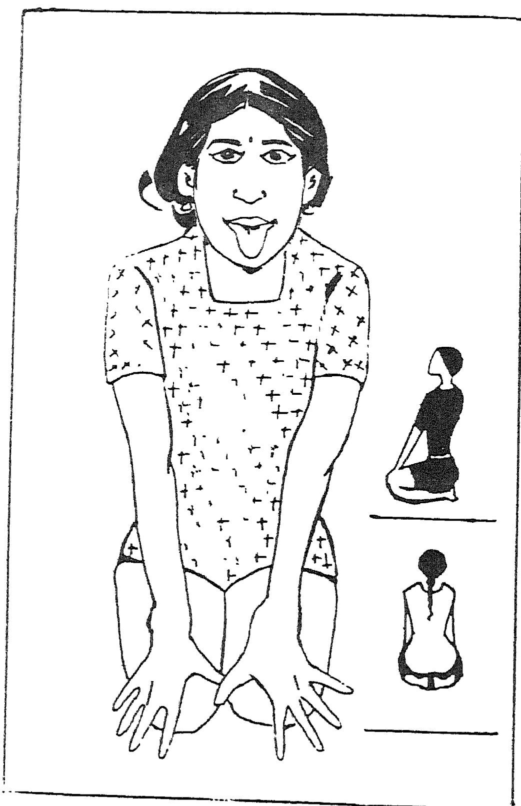


మెడ గుండ్రంగా త్రిప్పటం :

గాలి వదుల్తూ మెడని ముందుకు క్రిందకు వంచండి. గాలి పీలుస్తూ మెల్లిగా తలని ఎడమనుంచి కుడికి గడ్డాన్ని పైకెత్తుతూ వెనక్కి త్రిప్పండి. మధ్యకి వచ్చాక ఊపిరి వదులుతూ ప్రక్కకి కుడివైపునుంచి క్రిందకు గుండ్రంగా మెడని తీసుకొనిరండి. ఇలాగే కుడివైపునుంచి ఎడమవైపుకు చేయండి.

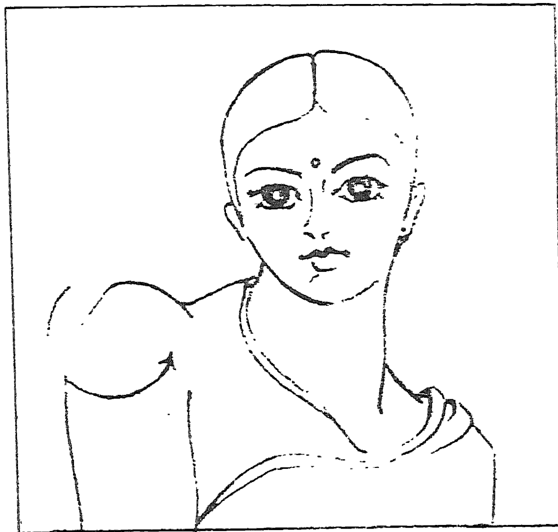


వజ్రాసనంలో కూర్చొని మోకాళ్ళమీద చేతులుంచి, కటిపై శరీరభాగాన్ని ముందుకు చాచి మెడని బాగా ముందుకు పెట్టి, నోరు బాగా తెరిచి, నాలుకను క్రిందికి గడ్డాన్ని తాకేలా చాచండి. అదే సమయంలో మోకాళ్ళమీద మీ వేళ్ళతో నొక్కుతూ, భుజాలమీద చేతులమీద వత్తిడి తెస్తూ మీ శరీరాన్ని చాచండి. ఇలా చేసేటప్పుడు శరీరం మొత్తాన్ని సాగదీయాలి. ఊపిరి వదలకుండా కొన్ని క్షణాలపాటు ఆ స్థితిలో ఉండి, ఊపిరి పీలుస్తూ వెనక్కి విశ్రాంతిగా వచ్చి మామూలుగా కూర్చోండి.



భుజాలు :

నిటారుగా, చేతులు వదులుగా, వ్రేలాడుతూ నిలబడండి. మీ ఎడమభుజాన్ని గుండ్రంగా త్రిప్పండి. గాలి పీలుస్తూ భుజాన్ని ముందుకు ఛాతిమీదకు తీసుకొస్తున్నట్లుగా, తర్వాత పైకి చెవివైపుకు, అక్కడ నుంచి గాలి పీలుస్తూ, క్రిందికి, వెనక్కి భుజం వెన్నుమీదకి వెళ్ళేలా ఆ తర్వాత క్రిందకి, యథాస్థానానికి తీసుకురండి. అంటే భుజాన్ని గుండ్రంగా త్రిప్పారన్నమాట. అలాగే కుడిభుజాన్ని చేయండి. చివరిగా రెండు భుజాల్ని ఒకేసారి గుండ్రంగా త్రిప్పండి.



స్ట్రెచెస్:

ప్రక్కకి నిలబడి గాలిపీలుస్తూ, కుడి చేతిని ప్రక్కకు సాచండి. అరచేయి క్రిందకి ఉంచి, భుజానికి చెయ్యి సమాంతరంగా వచ్చాక అరచేతిని పైకి త్రిప్పండి. గాలి పీలుస్తూనే చేతిని పైకి ఎత్తండి. చెయ్యి చెవి మీదకి వచ్చేలా ఎత్తి ఉంచి స్థిరంగా, మెల్లిగా వీలైనంతమేరా ఎడమవైపుకు వంగండి. ఎడమ చేతిని మామూలుగా ఉంచండి. రెండు మూడు సార్లు సమంగా శ్వాసించండి. గాలి పీలుస్తూ మామూలుగా నిలబడి మెల్లిగా చేతిని భుజానికి సమాంతరంగా తెచ్చి అరచేతిని క్రిందికి త్రిప్పి చేతిని వాల్చండి. శరీరం పూర్తిగా విశ్రాంతి పొందే వరకు సమంగా ఊపిరి తీసుకోండి. మీ ధారణ ఊపిరి మీద నిలపండి. ఇలాగే ఎడమ చేతితో కుడివైపుకు వంగుతూ చెయ్యండి. మీ రెండుకాళ్ళ మధ్య ఒకటి, రెండు అడుగుల దూరం ఉంటే శరీరం ఇంకా బాగా సాగుతుంది.

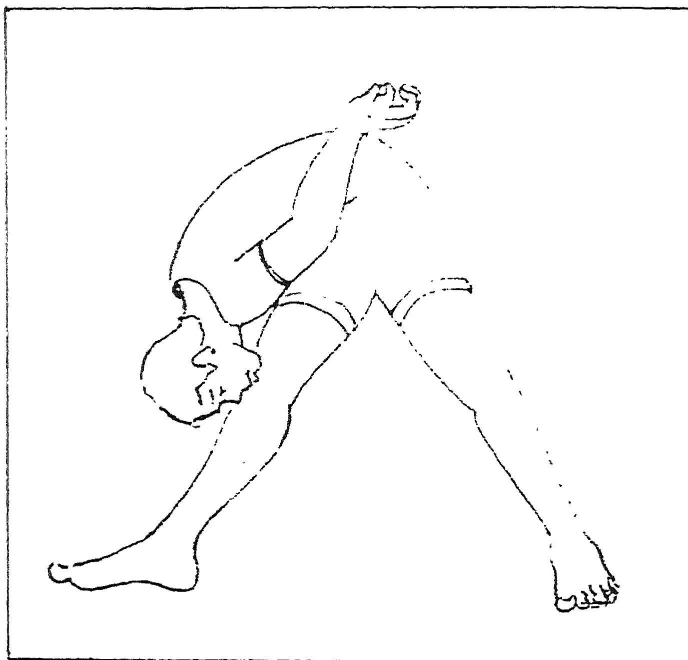
వెనక్కి, ముందుకు :

మీ అరచేతులు నడుముపై పెట్టండి. వేళ్ళని బిగించండి. గాలి వదులుతూ పిరుదులు, కటి భాగము ముందుకు వంచుతూ మెల్లిగా తల, మెడ, నడుము వెనక్కి వంచండి. నొప్పి అనిపించనంతవరకు ఇలా వెనక్కి వంగండి. గాలి పీలుస్తూ మరల యధాస్థానానికి వచ్చి నిలబడండి. ఇప్పుడు చేతులు నడుముపై అలాగే ఉంచి ముందుకు వంగండి. కాసేపు అలానే ఉండి, మళ్ళీ నిలబడండి.

త్రికోణాసనం :

మొదటి దశ : కాళ్ళమధ్య రెండు, మూడు అడుగుల దూరం ఉంచి

నిలబడండి. చేతుల్ని వెనక్కి పెట్టి ఎడమ చేతి మణికట్టుని కుడిచేత్తో పట్టుకోండి. రెండు కాళ్ళ మడమల్ని ఒకే స్థాయిలో ఉంచి కుడికాలుని నిలువుగా (90°) త్రిప్పండి. గాలి పీలుస్తూ శరీరాన్ని కుడి పాదం వైపుకు త్రిప్పండి. గాలి వదుల్తూ నడుమునుంచి ముందుకు వంగండి. తల మోకాలు తాకేట్టు వీలైనంతమేరా, నొప్పి అనిపించనంత వరకు సమంగా శ్వాసిస్తూ ఒక నిముషం అలాగే ఉండండి. గాలి పీలుస్తూ నడుముని పైకి లేపి నిలబడండి. గాలి వదుల్తూ ముందుకు తిరగండి. కుడిపాదాన్ని మామూలు స్థానానికి ముందుకు త్రిప్పండి. ఇలాగే ఎడమవైపు చేయండి.



రెండవ దశ : చేతుల్ని తిన్నగా ముందుకు సాచి, అరచేతులు మీకు ఎదురుగా ఉండేట్లు, రెండు చేతి వేళ్ళని మొదళ్ళవరకూ కలపండి. కుడి కాలు ప్రక్కకి (90°) త్రిప్పండి. శరీరం నడుము నుంచి కుడివైపుకు త్రిప్పి ముందుకు వంగండి. మీ తల కుడి మోకాలుని తాకేలా, వీలైనంత వరకూ వంగండి. చేతుల్ని వీలైనంత పైకి తలమీదుగా ఎత్తండి. సమంగా ఊపిరి తీసుకోండి. ఈ స్థితిలో ఒక నిముషంపాటు ఉండండి. గాలి పీలుస్తూ మెల్లిగా తిన్నగా నిలబడి ముందుకు తిరగండి. ఇదే విధంగా ఎడమవైపుకు చేయండి. రెండు పాదాలు ముందుకు ఉంచి ముందుకూ ఇదే విధంగా చెయ్యండి.

మూడవ దశ : చేతులు ముందుకు సాచి వేళ్ళని బాగా దగ్గరగా కలిపి పెనవేసి, ఊపిరివదుల్తూ చేతుల్ని పైకి ఎత్తి ముందుకు వీలైనంత మేరా వంగండి. కాసేపు అలాగే ఉండి సమంగా శ్వాసించండి. గాలి పీలుస్తూ తలని బాగా ముందుకు నేలని తాకేలా వంచండి. మెడ, శరీరం, నడుము అన్నీ వీలైనంతమేరా వంచండి.

## కటి పై భాగం

మొదటి దశ : రెండు కాళ్ళమధ్య రెండు మూడు అడుగుల దూరం ఉండేట్లుగా నిలబడండి. చేతుల్ని తలపైకెత్తండి. రెండు చేతివేళ్ళని బిగించండి. చేతుల్ని సాచి దండచేతులు చెవుల్ని తాకేలా ఎత్తిపట్టి నడుము, పిరుదులు, కాళ్ళు కదలకుండా పై భాగాన్ని సాచి ఎడమ నుంచి కుడికి గుండ్రంగా తిరగండి. ఇలా చేసేటప్పుడు, కాళ్ళు, కటి ప్రదేశము, నడుము కదలకుండా ఉండాలి. నడుము పై వెన్ను, ఛాతి భాగాలు మాత్రమే కదలాలి. కదలిక కుడివైపుకు వెనక్కు వెళ్ళేటప్పుడు గాలి పీల్చండి. ఎడమవైపుకు ముందుకు వచ్చేటప్పుడు గాలి విడవండి. ఇలా మూడు సార్లు ఎడమ నుంచి కుడివైపుకు, మూడుసార్లు కుడినుంచి ఎడమకు తిరగండి.

రెండవ దశ : కటి ప్రదేశం కదలకుండా నడుమునుంచి మొదలు పెట్టి, ఇంతకు ముందు కంటె బాగా దిగువగా మొదలు పెట్టి కుడినుంచి ఎడమవైపుకు, ఎడమనుంచి కుడి వైపుకు మూడుసార్లు తిరగండి. మొదటి దశలోకి మల్లేనే శ్వాస తీసుకోండి.

మూడవ దశ : కాళ్ళు కదపకుండా నిలబడి కటి భాగంతో సహా కదిలేలా ఎడమనుంచి కుడికి మూడుసార్లు, కుడి నుంచి ఎడమకు మూడుసార్లు గుండ్రంగా తిరగండి. కాసేపు విశ్రాంతిగా నిలబడండి. శ్వాస మీద మీ దృష్టి నిలపండి.

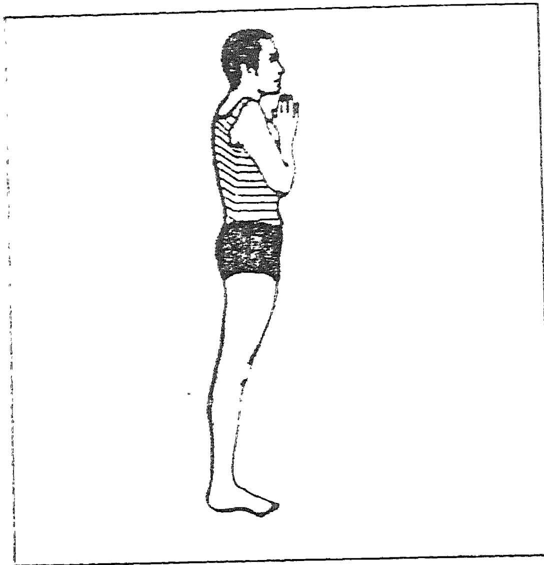
ఈ ఎక్సర్‌సైజులన్నీ పూర్తయ్యాక, వెల్లకిలా శవాసనంలో పడుకొని ఉదరంతో ఊపిరి తీసుకోండి. మీ ధారణని ఐదు నిమిషాల పాటు శ్వాస పై నిలపండి. ఇప్పుడు శ్వాసవ్యాయామం చెయ్యటం చాల మంచిది. దీన్ని తరువాత తెలుసుకుందాము.

## సూర్యనమస్కారాలు

శరీరంలోని అన్ని అవయవాలని, కీళ్ళని, వెన్నెముకని సాగదీసే ఒక మంచి పద్ధతి సూర్యనమస్కారాలు. వీటిలో పన్నెండు దశలున్నాయి. ఒక క్రమంలో శరీరపు కదలికల్ని శ్వాసతో అన్వయించే పద్ధతే సూర్యనమస్కారాలు. ఆసనాలు, వేగంతో కూడిన కదలికల వల్ల కలిగే లాభాలు సైతం సూర్యనమస్కారాల వల్ల మనకు కలుగుతాయి.

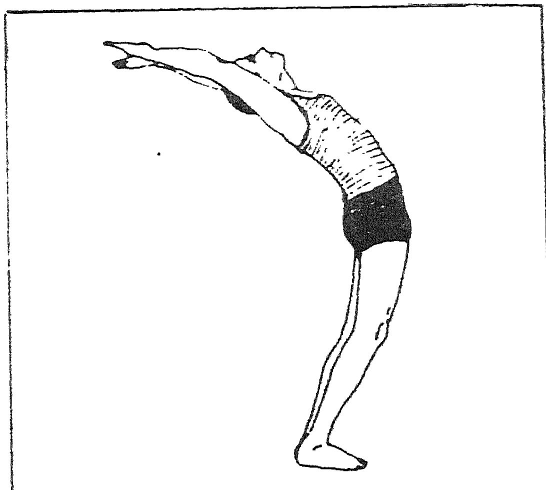
ముందు కదలికల్ని నేర్చుకొని ఆ తర్వాత ఊపిరిపీల్చే విధానాన్ని కదలికతో జోడించండి. మొదట్లో రోజుకు రెండు మూడు పర్యాయాలు చేసినా, మెల్లగా పది, పన్నెండు సార్లు వీటిని చెయ్యవచ్చు. శరీరాన్ని సూర్యనమస్కారాలు శక్తివంతం (energize) చేస్తాయి.

మొదటి దశ : స్థిరంగా చేతులు జోడించి తల, మెడ, ఛాతి, నడుము ఒకే

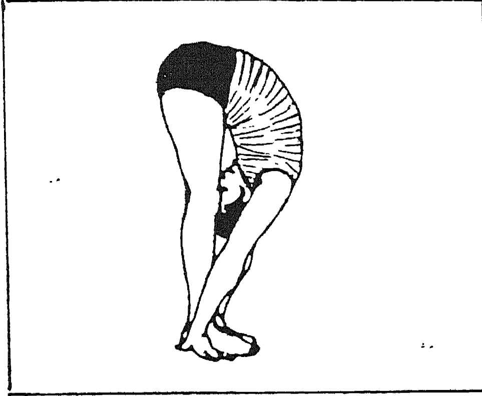


వరుసలో ఉండేట్టు నిలబడండి. మొదట్లో రెండు కాళ్ళ మధ్య ఖాళీ ఉన్నా పర్వాలేదు. కళ్ళుమూసుకొని, నిశ్శబ్దంగా ఊపిరి మీద మనసు నిలపండి. ఈ స్థితిలోకి వచ్చేటప్పుడు గాలి వదలండి.

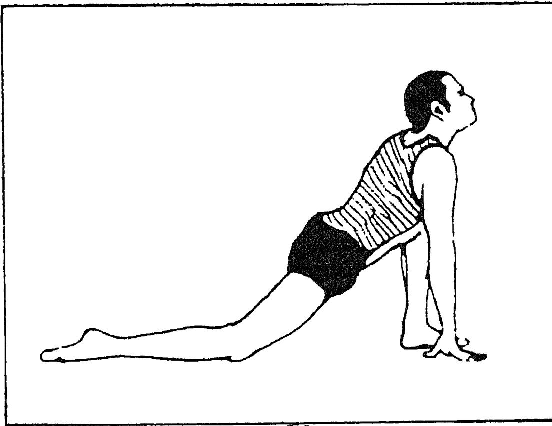
రెండవ దశ : గాలి పీలుస్తూ చేతుల్ని– అరిచేతులు క్రిందకు ఉంచి, ముందుకు సాచండి. చేతులు రెండూ పైకి ఎత్తండి. దండ చేతులు చెవుల్ని తాకేలా కాళ్ళు కదలకుండా నడుము వంచి వీలైనంతమేరా వెనక్కి వంగండి.



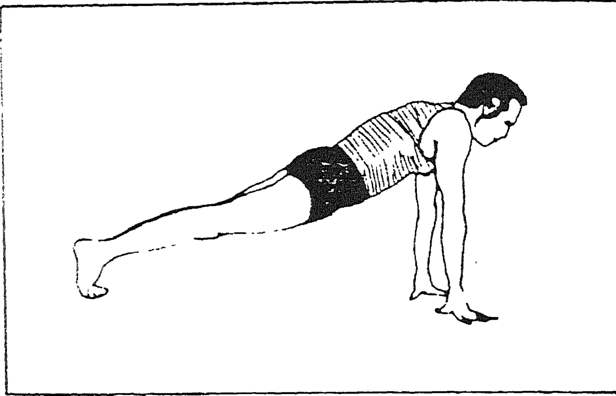
మూడవ దశ : గాలి వదుల్తూ ముందుకు వంగండి, మెల్లిగా అలాగే వంగుతూ, మీ చేతుల్ని పాదాల పక్కన, వేళ్ళు ఒకే దిశలో ఉండేలా పెట్టండి. వీలైనంతమేరా బాగావంగి తలని మోకాళ్ళ మధ్యకి తీసుకురండి. కాళ్ళను వంచకండి. మీరు చేతుల్ని పాదాల ప్రక్కకి మొదట్లో తీసుకురాలేక పోవచ్చు. పర్వాలేదు కాళ్ళువంగకుండా, మీకు వీలైనంతవరకూ మాత్రమే నడుము, తల వంచండి.



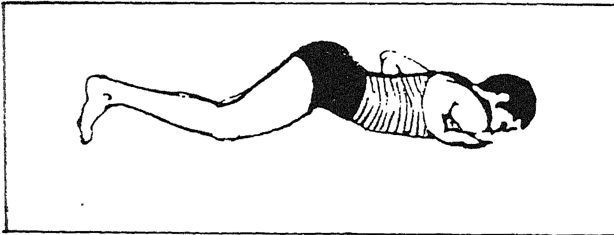
నాలుగవ దశ : గాలి పీలుస్తూ ఈ స్థితిలోకి రండి. చేతులు నేల మీద ఆన్చటానికి అవసరమైతే మోకాళ్ళు వంచండి. ఊపిరి పీలుస్తూ వంగుతూ, చేతుల్ని నేలమీద ఆన్చి కుడికాలు వెనక్కి పెట్టండి. కాలి వేళ్ళని వెనక్కి సాచండి. ఎడమకాలి పాదం రెండు చేతులమధ్య ఉండాలి. చేతులు రెండూ స్థిరంగా నేలమీద ఉండాలి. నడుము ఆర్చిలా వంచి తల ఎత్తి వెనక్కి వీలయినంతమేరా వంచి పైకి చూడండి. తల నుంచి కుడికాలు వేళ్ళ వరకూ చక్కటి వంపు ఉంటుంది ఈ దశలో



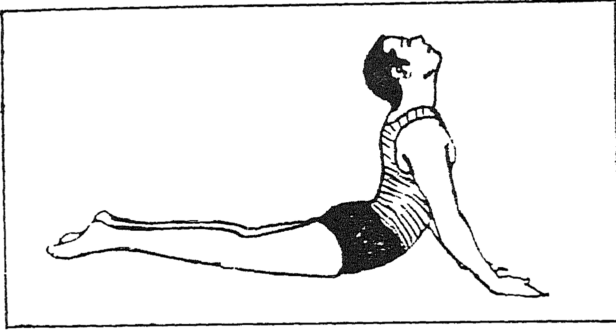
ఐదవ దశ : ఊపిరి బిగబట్టండి. వెనక్కి ఉన్న కుడిపాదం వేళ్ళు ముందుకు మామూలుగా పెట్టండి. ఎడమకాలు వెనక్కు, కుడికాలు ప్రక్కన పెట్టండి. మీ చేతుల్ని తిన్నగా ఉంచండి. ఈ దశ శరీరాన్ని చేతులమీద ఎత్తి పట్టినట్లుగా ఉంటుంది.



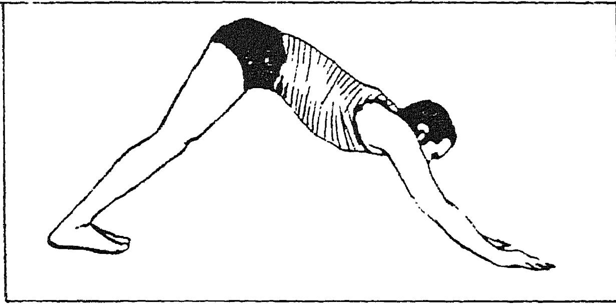
ఆరవ దశ : ఊపిరి విడుస్తూ ఈ దశలోకి రండి. ముందు మోకాళ్ళు ఆ తర్వాత ఛాతి నేలమీదకు చేర్చండి. మీ చేతి వేళ్ళ కొనలు రొమ్ము దగ్గర ఉండాలి. గడ్డాన్ని లోపలకు లాక్కొంటూ మీ నుదురు నేలపై ఆన్చండి. ముక్కు నేలకు తగలకూడదు. కాలి వేళ్ళు, మోకాళ్ళు, చేతులు, ఛాతీ, నుదురు నేలని తాకాలి. మీ చేతులు వంటిని ఆనుకొని ఉండాలి.



ఏడవ దశ : శ్వాస తీసుకుంటూ ఈ దశలోకి రండి. చేతులు, నుదురు కదలకుండా పాదాలు వెనక్కు సాచండి. గాలి పీలుస్తూ మెల్లిగా తలపైకి ఎత్తండి. ముందు ముక్కు, ఆ తర్వాత గడ్డం నేలని తాకాలి. ఆ పైన తలని ముందుకు సాచి, వెనక్కు వంచండి. చేతులమీద బరువు పడకుండా భుజాల్ని, ఛాతీని మెల్లిగా పైకెత్తండి. పైకి చూడండి. మీకు ఇబ్బంది కానంతవరకు వెనక్కి వంగండి. ఈ స్థితిలో మీ బొడ్డు నేలను తాకుతూ ఉంటుంది. కేవలం చేతుల్ని ఆసరాగా మాత్రమే ఉపయోగిస్తూ వంట్లోని కండరాల శక్తితోనే ఛాతీ, భుజాలు వెనక్కి వంగాలి. కాళ్ళని, చేతుల్ని విశ్రాంతిగా ఉంచండి.

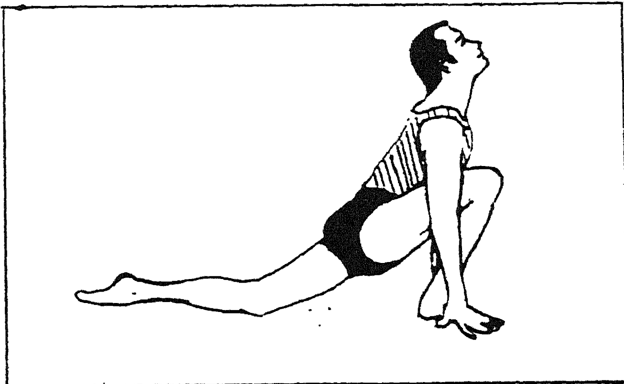


ఎనిమిదవ దశ : గాలి వదుల్తూ కాళ్ళ వేళ్ళను ముందుకు తీసుకురండి. చేతుల్ని తిన్నగా తీసుకువస్తూ కటి భాగాన్ని వీలైనంతమేరా పైకి ఎత్తండి. తలని చేతుల

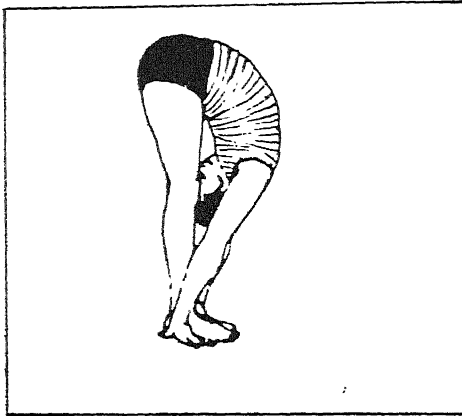


మధ్యకు తీసుకురండి. రెండు కాళ్ళ మడమల్ని మెల్లిగా నేలకు అదిమి పట్టండి.

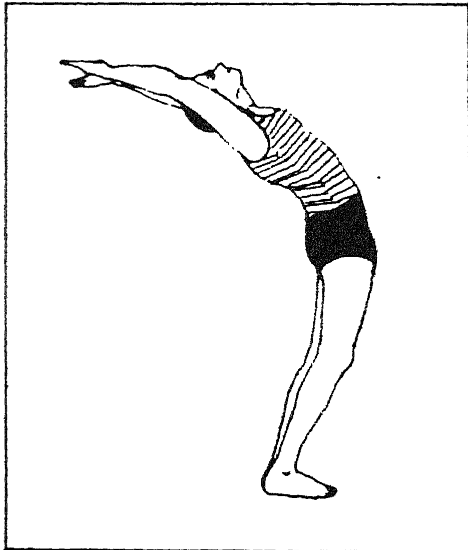
తొమ్మిదవ దశ : గాలి పీలుస్తూ కుడి మోకాలిని వంచి, కుడి పాదాన్ని చేతుల మధ్యకు తీసుకురండి. కుడి కాలివేళ్ళు, చేతుల వేళ్ళు ఒకే క్రమంలో ఉంచండి. ఎడమ మోకాలు, ఎడమకాలి అరికాలు పైకి ఉండేట్టుగా నేలమీద ఆన్చి, కాలివేళ్ళని వెనక్కి సాచండి. శరీరాన్ని వెనక్కి వంచి పైకి చూస్తూ వీలైనంతవరకూ వెనక్కి వంగండి.



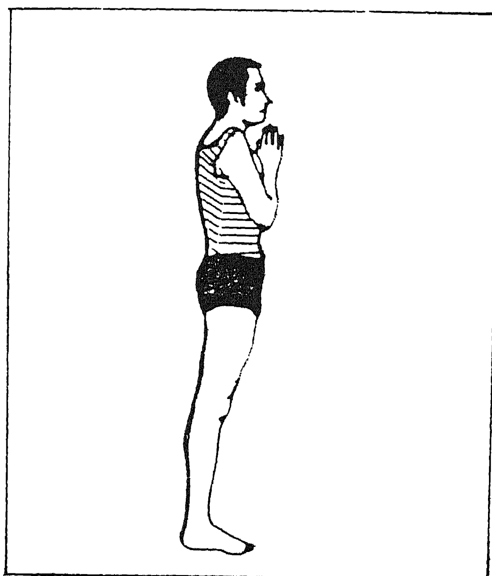
**పదవ దశ :** గాలి పీలుస్తూ ఎడమకాలు ముందుకు తీసుకుని వచ్చి కుడిపాదం ప్రక్కనే ఎడమపాదాన్ని పెట్టండి. చేతుల్ని నేలమీద ఆన్చి ఉంచండి. నడుములేపి కాళ్ళని నిలువుగా తీసుకొస్తూ, తలని మోకాళ్ళ దగ్గరగా ఉంచండి.



**పదకొండవ దశ :** గాలి పీలుస్తూ పైకి లేవండి. చేతుల్ని ముందు పైకి, ఆ పైన వెనక్కి సాచండి. వెనక్కి వంగండి. ఇలా చేస్తున్నప్పుడు దండచేతులు చెవులపక్కగా ఉండాలి. కాళ్ళు తిన్నగా ఉండాలి.



పన్నెండవ దశ : గాలి వదుల్తూ తిన్నగా నిలుచోండి. చేతులు మెల్లగా దించి గుండెలదగ్గర జోడించండి.



ఈ సూర్యనమస్కారాలు చేసేటప్పుడు ఒకసారికి, మరోసారికి నాలుగు, తొమ్మిది దశల్లో కుడి, ఎడమ కాళ్ళను మారుస్తూ చెయ్యండి.

సాధారణంగా సూర్యనమస్కారాల్లోని వివిధ దశల్ని కొన్ని మంత్రాలతో అన్వయించి, యోగ అధ్యాపకులు వీటిని నేర్పుతుంటారు. మంత్రాల ప్రభావం గురించి సరైన శాస్త్రీయ పరిశోధనలు ఇంకా చాలా జరగాల్సి ఉంది. మనుషుల నమ్మకాల కుండే బలం, సజషన్, స్వీయ సమ్మోహనం, ఎక్స్పెక్టేషన్, ఇచ్ఛ (volition) లాంటి ఎన్నో ప్రక్రియలకు శరీర, మానసిక వ్యాపారాలపై గల ప్రభావం ఎంతో అద్భుతం. అయితే శాస్త్రీయ దృక్పధానికి, రీజన్ కి ప్రాముఖ్యత ఇవ్వబట్టే మానవాళి ఈనాడు ఈ స్థాయికి ఎదిగింది. విలువలకి సంబందించిన విషయాలకి, శాస్త్రీయ విజ్ఞానానికి గల సంబంధాన్ని చాలామంది సరిగా అర్థం చేసుకోలేక పోతున్నారు. దీనితో సనాతన సంప్రదాయాలన్నిటేని ఈ రోజుకీ పూర్తిగా సమర్థిస్తుంటారు.

## శవాసనం

యోగాసనాల్లో శరీరానికి మనస్సుకి విశ్రాంతినిచ్చే ఒక మంచి ఆసనం శవాసనం. మీరు వెల్లికలా పడుకోండి. మడమల మధ్య 1–2 అడుగుల ఎడం ఉంచి, కాలి వేళ్ళు వదులుగా పాదాలు పక్కకి వాల్చండి. చేతుల్ని కాస్త ఎడంగా అరిచేతి వేళ్ళు విడివిడిగా ఉంచి కొద్దిగా పైకి వంపు తిరిగినట్లుగా ఉంచండి. కళ్ళు మూసుకోండి. కాసేపు

గాఢంగా శ్వాసించండి. శరీరంలో ఏ భాగమూ కదల్చకుండా, కాసేపు అయినాక మెల్లిగా సమంగా శ్వాసించండి. మీ ఏకాగ్రతని శ్వాసమీద నిలపండి. ఇలా శవాసనంలో పడుకొన్నప్పుడు శరీరాన్ని పూర్తిగా వదిలెయ్యాలి (let go). ఎక్కడా బిగింపు, పట్టు ఉండకూడదు. దవడలు బిగించకూడదు. నాలుక సైతం వీలైనంతవరకూ కదల్చకుండా ఉంచండి. ఈ ఆసనంలో 10-15 నిమిషాలు ఉండండి.

ఈ ఆసనం అభ్యసించిన కొద్దీ విశ్రాంతి గాఢతరమవుతుంది. మొదట్లో మీకు ఈ ఆసనంలో నిద్ర రావచ్చు. పోను పోను నిద్రించకుండానే విశ్రాంతి పొందుతారు.

## యోగనిద్ర

శవాసనంలో ఉండి ఎరుకని శరీరంలోని ప్రతి అవయవానికి, ఒకదాని తర్వాత మరొక దానికి, మళ్ళించే పద్ధతిని యోగ నిద్ర అంటారు. దీనిని బీహార్ స్కూల్ ఆఫ్ యోగకు చెందిన స్వామి సత్యానంద సరస్వతి రూపొందించారు. తంత్ర విధానాల్లోని న్యాస పద్ధతులు దీనికి ఆధారం. పాశ్చాత్యదేశాల్లోనూ, ఇటీవల మన దేశంలోనూ ఎంతో ప్రచారం పొందిన జాకబ్‌సన్స్ ప్రోగ్రెసివ్ మస్కులార్ రిలాక్సేషన్ (Jocobsons progressive muscular relaxation) పద్ధతికి, ఈ యోగనిద్రకి ఎన్నో పోలికలు ఉన్నాయి. అయితే యోగనిద్రలో శరీరంలోని కండరాల్ని జాకబ్‌సన్ పద్ధతిలోకి మల్లే ముందు టెన్షన్‌కి గురిచేసి వెంటనే రిలాక్స్ చెయ్యటం ఉండదు. యోగనిద్రలో వ్యక్తి తాను ఆశించేదాన్ని గురించి సంకల్పించటం ఉంటుంది. ఇది రిలాక్సేషన్‌లో ఉండదు.

యోగ నిద్రని ఇమేజరీతో కలిపి రూపొందించిన పద్ధతులకి, మానసిక చికిత్సలో ఉపయోగించే గైడెడ్ ఇమేజరీ పద్ధతులకి చాలా పోలికలు ఉన్నాయి. యోగనిద్రకు సంబంధించిన సూచనలు (instructions) చాల విస్తృతం. సంక్షిప్త రూపంలో సాధారణంగా విశ్రాంతికోసం చేసే పద్ధతిని మాత్రమే ఇక్కడ ఉదహరించటం జరిగింది. యోగ, తంత్ర భావనలపై ఆధారపడిన అంశాలు యోగనిద్రలో ఎన్నో ఉన్నాయి. వాటిని నేను ప్రస్తావించటంలేదు. ఓం కారం చక్కటి హాయి గొలిపే శబ్దం కాబట్టి దాన్ని ఉపయోగించటం జరిగింది. ఈ క్రింద ఇవ్వబడ్డ సూచనలు మీరు టేప్ చేసుకుని వినవచ్చు. లేదా ఎవరైనా చెపుతున్నప్పుడు అనుసరించవచ్చు. కొన్నాళ్ళు అభ్యాసం తర్వాత ఇన్‌స్ట్రక్షన్ లేకుండానే యోగనిద్ర చేయటం అలవడుతుంది. యోగనిద్రని సైతం ఎవరైనా యోగ టీచర్ దగ్గర నేర్చుకోవటం మంచిది.

"యోగ నిద్రకు మీరు సిద్ధంకండి. వెల్లికిలా శవాసనంలో పడుకోండి. ఈ పొజిషన్‌లో మీ శరీరం తలనుంచి వేళ్ళదాకా తిన్నగా ఉంచి, కాళ్ళు కొద్దిగా ఎడంగా, చేతులు కొద్దిగా దూరంగా అరిచేయిపైకి, వేళ్ళుకాస్త వంపు తిరిగి ఉంచండి. ఈ స్థితి మీకు హాయిగా ఉండేందుకు మీ శరీరాన్ని, దుస్తుల్ని, పొజిషన్‌ని అన్నిటిని సర్దుకోండి. యోగ నిద్రలో మీ శరీరం కదలకూడదు. కళ్ళు మూయండి. అలా మూసుకునే

ఉండండి. గాఢంగా శ్వాసించండి. గాలి వదుల్తూ మీ కష్టాలు, దిగుళ్ళు అన్నీ మీ నుంచి బయటకు వెళ్ళిపోతునట్లుగా భావించండి. విశ్రాంతి పొందుతున్నామన్న భావనని ఏర్పరచుకోండి. అది నిద్రపట్టే ముందు మీకుండే ఫీలింగ్ లాంటిది. మీరు గాఢంగా విశ్రాంతి పొందితే నిద్రరావచ్చు. అయితే మీరు నిద్రపోకుండా ఉండటానికి ప్రయత్నించండి. మీరు పూర్తిగా మెలకువగా ఉండాలి. ఇది చాల ముఖ్యం. మీరు నిద్రపోకూడదని నిశ్చయించుకోండి. "నేను నిద్రపోను ఈ అభ్యాసం అయ్యేంతవరకు మెలకువగా ఉంటాను" అనుకోండి. ఈ మాటల్ని పూర్తి ఏకాగ్రతతో విని అలాగే భావించండి. మీకు ఏమేమో ఆలోచనలు వచ్చి అప్పుడప్పుడూ డిస్టర్బ్ చేస్తే పట్టించుకోవాల్సిన పనిలేదు. చెప్పిన విధంగా చేయండి.

"ఇప్పుడు మనం మీ మనస్సుని, చైతన్యాన్ని లేదా ఎరుకని మీ శరీర భాగాలవెంట త్రిప్పటం మొదలు పెడదాము. ఎంత త్వరగా వీలయితే అంత త్వరగా మీ చేతన ఒక భాగం నుంచి మరొక భాగానికి వెళ్ళాలి. ఆ భాగాన్ని మీ మనస్సులో తలుచుకోండి, అదే సమయంలో దాన్ని ఎరుకతో భావించండి. మీరు అప్రమత్తంగ ఉండాలి. అలా అని మరీ అంత గాఢమైన ఏకాగ్రత అవసరం లేదు.

"మీ కుడిచేతిని భావించండి......

"మీ కుడిచేతిని భావించండి. కుడి చేతి బొటనవేలు......... చూపుడువేలు .....నడిమివేలు, ఉంగరపు వేలు.., చిటికెనవేలు .......అరిచేయి. చేతి వెనుక, మణికట్టు, ముంజేయి, మోచెయ్యి, దండ చెయ్యి, భుజం, మీ శరీరపు కుడి అర్ధభాగం, కుడి తొడ, మోకాలి చిప్ప, పిక్క, చీలమండ, మడమ, కుడిపాదం, దాని అడుగు భాగం, పాదం పై భాగం, బొటనవేలు, రెండోవేలు, మూడవ వేలు, నాలుగవ వేలు, చిటికెన వేలు.....

"ఇప్పుడు మీ ఎడమ చెయ్యి, ఎడమ చేతి బొటన వేలు, చూపుడు వేలు, నడిమివేలు, నాలుగో వేలు, చిటికెన వేలు .... అరిచెయ్యి, చేతిపైభాగం మణికట్టు, ముంజేయి, మోచెయ్యి, దండచెయ్యి, భుజం, మీ శరీరపు ఎడమభాగం, ఎడమ తొడ, మోచిప్ప, పిక్క, చీలమండ, మడమ, ఎడమపాదం, దాని అడుగుభాగం, బొటనవేలు, రెండోవేలు, మూడవ వేలు, నాలుగో వేలు, చిటికెనవేలు..........

ఇప్పుడు మీ తల, తల పైభాగం, నుదురు, తల రెండు వైపులా, కుడి కనుబొమ్మ, ఎడమ కను బొమ్మ, కనుబొమ్మల మధ్య భాగం, కుడి కనురెప్ప, ఎడమ కనురెప్ప, కుడి కన్ను, ఎడమకన్ను, కుడిచెవి, ఎడమచెవి, కుడిబుగ్గ, ఎడమ బుగ్గ, గడ్డం, కంఠం, మొత్తం అన్ని భాగాలు .......... మొత్తం శరీరాన్ని భావించండి అన్నిభాగాలు కలిసి ఒకే మొత్తంగా ..... మీ శరీరం అంతా .... మీ మొత్తం శరీరం ...... దయచేసి నిద్రపోవద్దు ....... పూర్తి ఎరుకతో ఉండండి ...... నిద్రపోవద్దు ..... కదలండి.

**"మీ** శ్వాసని భావించండి ..... గాలి మీ ఊపిరితిత్తులలోకి వెళ్ళటం, బయటకు రావటం భావన చెయ్యండి. శ్వాసని సహజంగా సాగనీయండి. అలా మీ శ్వాస పట్ల

ఎరుకతో కాసేపు ఉండండి.

"మీ మనసుని భావించండి. రెండు కనుబొమ్మల మధ్య మనసుని కేంద్రీకరించండి. మూడుసార్లు ఓం, ఓం, ఓం ...... అనుకోండి.

"ఇప్పుడు మీరు ఏదైనా ఒక విషయాన్ని సంకల్పించండి. అది మీ ఆరోగ్యానికి సంబంధించినది కావచ్చు. మీరు చెయ్యదలచుకున్న పని కావచ్చు. అది చాల క్లుప్తంగా, వివరంగా ఉండాలి. "నేను చేసే పనులన్నిటిలోనూ జయం పొందుతాను" "నాకు సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కలుగుతుంది." "నేను మరింత సమర్థుడ్ని అవుతాను" "నా అనారోగ్యం తొలగిపోతుంది". ఈ నీ సంకల్పం మీకు సంబంధించిన ఏ విషయమైనా కావచ్చు. ఇలా మూడుసార్లు అనుకోండి.

"ఇప్పుడు మీ ప్రయత్నాన్నుంచి విశ్రాంతి పొందండి. మీ మనసుని వెలుపలికి రానీయండి. మీ శ్వాసని భావించండి. తలపై భాగంనుంచి, కాలివేళ్లదాకా మొత్తం శరీరాన్ని భావించండి. మీరు పడుకొన్న నేలను భావనచెయ్యండి...... మీరు నేలమీద పడుకున్న విధానాన్ని ...... మీ చుట్టుపక్కల పరిస్థితిని ........ మీ శరీరాన్ని కదిలిస్తూ, స్ట్రెచ్ చేస్తూ, మీకు కావలసినంత సమయం తీసుకోండి గానీ తొందరపడవద్దు. పూర్తిగా మెలకువ వచ్చిందని మీరు అనుకుంటే మెల్లగా లేచి కూర్చోండి. అప్పుడు మెల్లగా కళ్ళు తెరవండి. ఇంతటితో యోగనిద్ర ప్రాక్టీసు ముగిసింది."

బీహార్ స్కూల్ ఆఫ్ యోగ, మొంగీర్ –811201 వద్ద యోగనిద్ర ప్రాక్టీస్ కాసెట్లు లభిస్తాయి.

# శ్వాస

మనం శ్వాసించే తీరుకి మన ఉద్వేగాలకి ఎంతో సంబంధం ఉంది. కోపం వచ్చినపుడు, భయం వేసినప్పుడు శ్వాస వేగం పుంజుకుంటుంది. మనం ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలు సమంగా ఉంటాయి. గాఢంగా కూడా ఉంటాయి. ఇది మీరు గుర్తించే ఉంటారు.

ఊపిరి పీల్చటం మన ప్రమేయం లేకుండా సాగే ప్రక్రియ. అయితే కావాలని మనం శ్వాసించే విధానాన్ని మనకై నియంత్రించగలం. గాలి త్వరగా కాని నెమ్మదిగా కాని కావాలని పీల్చగలం కదా. స్వయంచోదిత వ్యవస్థల్లో శ్వాసక్రియ కొంతవరకు అసంకల్పితము మరికొంత నియంత్రితమూ అవ్వటం వల్ల సంకల్పంతో ఈ వ్యవస్థని మనం అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. ఈ రకమైన శ్వాస నియంత్రణ ద్వారా నాడీవ్యవస్థని కొంతవరకు అదుపు చెయ్యవచ్చు.

శ్వాసవల్ల రక్తం ద్వారా ప్రాణవాయువు (ఆక్సిజన్) శరీరంలోని అన్ని కణాలకి అందుతుంది. ఇది చాలా ప్రాధాన్యత గల ప్రక్రియ. ఆక్సిజన్ వల్లనే శరీరంలో శక్తి జనించి శరీరవ్యాపారాలు సాగుతాయి. కణాలుజీవించి ఉంటాయి. ఉద్వేగాలకి, శ్వాసకి అవినాభావ సంబంధం ఉండటం వల్ల మనం శ్వాసించే రీతి ఉద్వేగాల వల్ల నిర్ధారితమై ప్రతికూలమైన అలవాట్లు ఏర్పడటానికి ఎంతో అవకాశం ఉంది. దిగాలుగా ఉన్నప్పుడు నిట్టూర్చటం, బాగానొప్పి కలిగినప్పుడు గాలి పీల్చుకోవటం, దేని పట్లన్నా క్షణంపాటు ఏకాగ్రత కుదరాలంటే అసంకల్పితంగానే గాలి పీల్చటం ఆగిపోవడం ఇవన్నీ మనకు తెలిసిన రీతులే.

ఊపిరి పీల్చే విధానాన్ని నియంత్రించి కొంతవరకు ఉద్వేగాలను అదుపులో ఉంచుకోవటం సాధ్యమే. ఉదాహరణకు బాగా కోపం వచ్చినప్పుడు, మనల్ని మనం ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవాలంటే ఊపిరి బిగపట్టకుండా, గబగబా ఊపిరి పీల్చుకోకుండా నెమ్మదిగా, గాఢంగా శ్వాసించటం మొదలు పెడితే ఎంతో ఫలితం ఉంటుంది. ఇది ప్రయత్నించి చూడండి.

ఎరొజల్ కి లోనయినప్పుడు జరిగే శ్వాసక్రియలో ఛాతి ప్రాధాన్యత వహిస్తుంది. మనం ప్రశాంతంగా, స్థిమితంగా ఉన్నప్పుడు డయాఫ్రమ్ (ఉదరం లోని కండరపు పొర) వల్ల జరిగే ఉదర శ్వాస ప్రముఖంగా ఉంటుంది. మామూలు శ్వాసలో ఈ రెండు అంశాలు ఉన్నప్పటికీ, ఎరొజల్ వల్ల ఏర్పడే అలవాట్ల వల్ల ఛాతి శ్వాస కొందరిలో ప్రముఖంగా ఉంటుంది. ఆ రకమైన శ్వాస శారీరక, మానసిక విశ్రాంతికి దోహదం చెయ్యకపోగా, అవరోధం అవుతుంది. డయాఫ్రమ్, ఛాతి, కండరాల అమరికను బట్టి ఈ రెండు శ్వాసల్లోనూ గుండె, **ఊపిరితిత్తులకు అందే**

అక్సిజన్‌లో తేడా ఉంటుంది. డయాఫ్రమ్ ప్రాధాన్యత వహించే శ్వాస వల్ల తక్కువ శ్రమతో ఎక్కువ గాలి ఊపిరితిత్తులకు, తద్వారా గుండెకు అందుతుంది.

న్యూరెన్ బర్గర్ వివరించినట్లు ఎక్కువగా ఛాతిలో గాలిపీల్చేవారు 22,000 నుంచి 25,000 సార్లు రోజుకు గాలి పీలిస్తే, డయాఫ్రమ్ శ్వాసించేవారు 10,000 నుంచి 12,000 సార్లు మాత్రమే శ్వాసిస్తారు.

మీకు అవకాశం ఉంటే, చంటి పిల్లల్ని గమనించండి. వారిలో ఉదరశ్వాస ప్రముఖంగా కనిపిస్తుంది. శ్వాసించేటప్పుడు ఛాతిలో కదలికలు వారిలో పెద్దగా కనిపించవు పొట్ట మాత్రమే పైకి క్రిందకి కదలుతూ ఉంటుంది. ఈ రకమైన శ్వాస అతిసహజమైనది. మనం ఎదిగిన కొద్దీ, విశ్రాంతిదాయకమూ, సమర్ధవంతమూ అయిన ఉదరశ్వాసతో పాటు, ఎరౌజల్ అవసరాల వల్ల ఛాతీ ద్వారాను శ్వాసిస్తాము. ఛాతి శ్వాసకు అలవాటు పడటం వల్ల, ఉదర శ్వాస బాగా తగ్గిపోతుంది.

మన శరీరపు అకృతి, నడిచే పద్ధతి, వేసుకునే దుస్తులు అన్నీ, ముఖ్యంగా మగవారిలో, ఛాతి ఉప్పొంగి కనపడాటనికి, పొట్టని బిగబట్టడానికి దోహదం చేస్తాయి. ఇది మంచి ధోరణి కాదు. ఉదరభాగంతో గాలి పీల్చడం అలవాటు చేసుకోవటం వల్ల తక్కువ శక్తితో శ్వాసక్రియ సాగుతుంది. విశ్రాంతికి కూడ దోహదం చేస్తుంది

"సైన్స్ అఫ్ బ్రెత్" (శ్వాస విజ్ఞాన శాస్త్రము) అనే పుస్తకంలో డాక్టర్ హైమ్స్, చెస్ట్ బ్రీతింగ్‌కి పోరాట – పలాయన ప్రక్రియకి గల సంబంధాన్ని వివరిస్తూ, ఎరౌజల్ అవసరం లేనప్పుడు సైతం చెస్ట్ బ్రీతింగ్ ఎక్కువగా జరగటం వల్ల శరీరంలో సమతుల్యత చెదిరి ఒత్తిడికి కారణమౌతుందని పేర్కొన్నారు.

శ్వాసక్రియకి, నాడీ వ్యవస్థకి గల సంబంధాన్ని వివరిస్తూ న్యూరెన్‌బర్గర్ ఛాతి శ్వాస సింపథిటక్ నాడీ వ్యవస్థకి ఉదరశ్వాస పేరాసింపథిటిక్ నాడీవ్యవస్థకి సంబంధించినవని అంటారు. గాలి పీల్చటం ముఖ్యంగా సింపథిటిక్ చర్య అయితే, విడవటం పేరాసింపథిటిక్ చర్య అనీ ఆయన వివరించారు. ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసాలు సమంగా ఉండేట్లు శ్వాసని క్రమబద్ధం చెయ్యటం వల్ల శరీరంలో, ముఖ్యంగా నాడీవ్యవస్థలో సమతుల్యతని నెలకొల్పవచ్చని ఆయన అభిప్రాయం. అలాగే కొన్ని శ్వాసక్రియా పద్ధతుల ద్వారా విశ్రాంతికి దోహదం చేసే పేరాసింపథిటిక్ వ్యవస్థని ఉద్దీపించవచ్చనీ, ఆరకంగా ఒత్తిడిని ఎదుర్కొనవచ్చనీ, తొలగించవచ్చనీ ఆయన వివరించారు.

## శ్వాస వ్యాయామాలు

శ్వాస వ్యాయామ పద్ధతులన్నీ హఠయోగ గ్రంథాల్లో వివరించబడ్డ ప్రాణాయామ

పద్ధతులపై ఆధారపడి రూపొందించబడ్డాయి. ఆసనాలకి మల్లే ఈ పద్ధతుల్ని సైతం అనుభవజ్ఞుడైన వ్యక్తి దగ్గర అభ్యసించడం మంచిది. అయితే ఇక్కడ వివరించబడ్డ పద్ధతులు అంత క్లిష్టమైనవి కాదు కాబట్టి, సొంతంగా సైతం మీరు వీటిని ప్రయత్నించవచ్చు.

ఉదర శ్వాస : పొట్టతో గాలి పీల్చి వదిలే ఈ పద్ధతి విశ్రాంతికి ఎంతగానో దోహదం చేస్తుంది. కాబట్టి క్రమంగా, రోజంతా ఈరకంగా శ్వాసించటం అలవాటు చేసుకోవటం చాలా మంచిది. స్ట్రెస్ మానేజిమెంటుకు మిగతా ఎక్సర్‌సైజులు చేసినా చెయ్యకపోయినా ఇది మాత్రం చెయ్యటం చాలా అవసరం. పడుకొని నిద్రపోయే ముంధు కాని, నిద్రనుంచి మెలకువ రాగానే కాని, లేదా మీకు అనుకూలమైన మరే సమయంలో నైనా దీన్ని మీరు సాధన చెయ్యవచ్చు.

మీ కుడిచేతిని పొట్టమీద పెట్టండి. వేళ్ళని విడిగా తెరచి ఉంచండి. మీ చిటికిన వేలు బొడ్డుకు తగిలేలా, బొటనవేలు ఛాతి దిగువభాగానికి తగిలేలా వ్రేళ్ళని విస్తరించి పెట్టండి. గాఢంగా ఊపిరి పీల్చండి. గాలి ప్రయాణించే మార్గంమీద మీమనసు నిలపండి. గాలితో మీ పొట్ట పైభాగం నిండుతున్న అనుభూతిని పొందండి. గాలి పీల్చేటప్పుడు మీ కుడిచెయ్యి పొట్టతో పాటు పైకి లేస్తుంది. గాలి వదిలినప్పుడు క్రిందకి పోతుంది. ఎడమ చేతిని కదల్చకండి. ఛాతి దిగువున సైతం మీరు కదలికని అనుభూతి చెందుతారు. అయితే వీలైనంత వరకూ ఛాతి భాగాలు కదలకుండా చూసుకోండి. మీరు పీల్చే గాలి లోపలికి వెళుతున్నప్పుడు మీ పొట్ట పొంగుతుంది. పొట్టతో పాటు మీచెయ్యి లేస్తుంది. మీరు గాలి వదిలినప్పుడు పొట్ట క్రిందకి వస్తుంది. దాంతో పాటు మీ చెయ్యికూడా. ఈ చలనాల్ని కాసేపు గమనించండి.

ఈ రకంగా మెల్లగా, గాఢంగా శ్వాసించండి. మీరేమీ బలం ఉపయోగించవద్దు. మామూలుగానే, సౌమ్యంగానే ప్రగాఢంగా శ్వాసించండి. నాలుగైదుసార్లు ఈ రకంగా శ్వాసించటంతో మీకు తెలుస్తుంది. ఇలా గాఢంగా శ్వాసించటం ఎంతో తేలిక, ఎంత ఆహ్లాదకరమో.

ఈ రకంగా శ్వాసించటం మీకు అలవాటైతే పొట్టమీద చెయ్యి ఉంచాల్సిన అవసరం లేదు. మొదట్లో అట్లా చెయ్యిపెట్టడం మీరు ఉదరశ్వాసని అనుభూతి చెందడానికి మాత్రమే. మీరు క్రమంగా రోజంతా ఈ రకంగా శ్వాసించటం అలవాటు చేసుకుంటే శరీరంలో సమతుల్యత ఏర్పడి, ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. కొన్నాళ్ళు మీరు ఈ రకమైన శ్వాసని అభ్యసిస్తే మీ ఊపిరి క్రమబద్ధంగా ఉండటం, లయ బద్ధంగా, విశ్రాంతికరంగా ఉండటం మీరు గమనిస్తారు.

సమ శ్వాస : ఉదరంతో శ్వాసిస్తున్నప్పుడు మీరు గాలి పీల్చే వేగాన్ని, సమయాన్ని గాలి వదిలే వేగాన్ని, సమయాన్ని గమనించండి. అవి రెండూ సమానంగా ఉండేలా శ్వాసించండి. శ్వాసలో హెచ్చు తగ్గులు, కుదుపులు లేకుండా మెల్లగా శ్వాసించండి. గాలి పీల్చటానికి, వదలటానికి మధ్య విరామం ఏమి లేకుండా మెల్లగా శ్వాసించండి.

గాలి పీల్చటం వదలటం సమానంగా ఉండటానికి ఐదు సెకండ్లపాటు గాలిపీల్చి, అదే సమయం పాటు గాలి వదలండి. లేదా మీరు గాలి పీల్చేటప్పుడు ఒకటి నుంచి అంకెలు లెక్కపెట్టండి, గాలి వదిలేటప్పుడు సైతం అంకెలు లెక్కపెట్టి రెండూ సమంగా ఉండేలా చూసుకోవచ్చు. సమంగా శ్వాసించటం అలవాటయ్యాక, అంకెలు లెక్కపెట్టాల్సిన అవసరం ఉండదు. ఈ రకమైన శ్వాస సైతం నాడీ మండల సమతుల్యానికి దోహదం చేస్తుంది.

2:1 శ్వాస : ఉదరశ్వాస కుదుపుల్లేకుండా సమంగా, లయబద్ధంగా అలవాటయినాక ఈ పద్ధతిని ప్రయత్నించండి. గాలి వదిలే సమయం, గాలి పీల్చే సమయం కంటే రెట్టింపు ఉండాలి. మీరు మూడు సెకండ్లపాటు గాలి పీల్చారనుకోండి ఆరుసెకండ్ల పాటు గాలి వదలాలి. ఈ నిష్పత్తిలోనే శ్వాస సమయాన్ని వీలైనంతవరకూ పెంచుతూ పోవాలి. ఇందుకు ముందుగా శ్వాస తీసుకునే సమయాన్ని బాగా తగ్గించి, దానికి రెట్టింపు సమయం శ్వాస వదలటంతో ప్రారంభించి సాధన చేసి క్రమంగా సమయాన్ని పెంచాలి. అంకెలు లెక్కపెడుతూ కూడ ఈ నిష్పత్తిలో శ్వాసించటాన్ని నేర్చుకోవచ్చు.

అయితే మీకు ఏమాత్రమూ ఇబ్బంది అనిపించనంతమేరకే ఈ నిష్పత్తిని పెంచాలి. మీ సాధనలో ఏర్పడే 2:1 లయ సజావుగా సాగాలి. ఈ రకంగా శ్వాసించటం వల్ల పేరాసింపథిటిక్ వ్యవస్థ, సింపథిటిక్ వ్యవస్థ కన్నా ఎక్కువగా ఉద్దేశించబడి శరీరానికి, మనసుకి విశ్రాంతి కలుగుతుంది. కొద్దిసేపు ఈ రకంగా శ్వాసించినా కూడా ఎరౌజల్ తగ్గి చాల రిలీఫ్ ఉంటుంది. ఊపిరితిత్తులు గాలి వదలినప్పుడు పూర్తిగా ఖాళీ అవుతాయి. ఇది శ్వాస అవయవాలకి దారుఢ్యాన్ని కలిగిస్తుంది కూడ.

నాసికా రంధ్రాలు మారుస్తూ శ్వాసించటం : ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యాన్ని పెంచటానికి, శ్వాసక్రియపై నియంత్రణకి ఇదొక మంచి పద్ధతి. ఏకాగ్రతని పెంపొందించుకొనేందుకు కూడ ఈ విధానం తోడ్పడుతుంది. రోజూ 2,3 సార్లు కొద్ది నిమిషాలు పాటు ఈ రకంగా చెయ్యండి.

సుఖంగా, స్థిరంగా కూర్చొని కుడిచేతి బొటనవేలును కుడి నాసికారంధ్రం దగ్గర, నడిమివేలును ఎడమ నాసికారంధ్రం దగ్గర ఉంచండి. సాధారణంగా మనం శ్వాసిస్తున్నప్పుడు ఒక రంధ్రంనుంచే గాలి ధారాళంగా లోపలికి వస్తూ బయటకు పోతూ ఉంటుంది. దేని ద్వారా శ్వాస ఎక్కువగా జరుగుతుందో దానిద్వారా, రెండో రంధ్రాన్ని వేలితో మూసి, గాలి పీల్చండి. రెండో రంధ్రాన్ని మూసి ఉంచి, ఏ రంధ్రం నుంచి గాలి పీల్చారో దాన్నుంచే గాలి వదలండి.

కుడిరంధ్రం నుంచి శ్వాస బాగ ఆడుతున్నట్లయితే, ఎడమ రంధ్రాన్ని నడిమి వేలుతో అదిమి మూసి ఉంచి, కుడిరంధ్రం ద్వారా గాలి మెల్లగా, గాఢంగా గాలి పీల్చి దాని ద్వారానే వదలండి. శ్వాస తీసుకునేటప్పుడు ఒకటి నుంచి ఆరువరకు అంకెలు లెక్కబెట్టండి. శ్వాస వదిలేటప్పుడు అన్ని అంకెలే లెక్కపెట్టండి. ఆ రకంగా శ్వాస ప్రశ్వాసలు సమంగా ఉండేలా చూసుకోండి.

ఇప్పుడు రెండో రంధ్రంపై వేలు తీయండి మొదటి రంధ్రంపై వేలు అదిమి ఆ నాసికా రంధ్రాన్ని మూసి రెండో దానితో సమంగా శ్వాసించండి. అంటే ఎడమ రంధ్రం ద్వారా శ్వాసించిన తర్వాత కుడి రంధ్రం ద్వారా ఆ తర్వాత మరల ఎడమ రంధ్రం ద్వారా ఇలా మారుస్తూ శ్వాసని కొనసాగించండి. ధారాళంగా శ్వాససాగే రంధ్రంతో మొదలుపెట్టి, ఒకదాని తర్వాత మరొక రంధ్రంతో సమంగా ఆరుసార్లు శ్వాసించండి. మూడుసార్లు కుడి నాసికారంధ్రంతో మూడుసార్లు ఎడమ నాసికారంధ్రంతో శ్వాసించటం ఒక రౌండు అనుకుందాము. ఇలాంటి రౌండ్లు 3 పూర్తయ్యాక చేతిని తీసివేసి మామూలుగా శ్వాసించండి.

ఈ రకంగా శ్వాసించేటప్పుడు మీ ధారణని గాలి లోపలికి రావటం, బయటకు పోవటంపై కేంద్రీకరించండి. ఇలా క్రమంగా ఇబ్బందికానంతవరకు శ్వాస తీసుకునే సమయాన్ని వదిలే సమయాన్ని పెంచుతూ, రెండూ సమానంగా ఉండేలా శ్వాసించండి.

ఈ పద్ధతి ప్రకారం శ్వాసించటం వల్ల శ్వాసరీతి క్రమబద్ధం అవటంతో పాటు, ఊపిరితిత్తులు బలపడతాయి. మానసిక స్థితిపైన కొంత నియంత్రణ వీలవుతుంది. మెదడు ప్రక్రియల్లో రెండు అర్ధగోళాలు సమానత్వానికి సైతం ఈ రకమైన శ్వాస దోహదం చేస్తుందని కొందరు పరిశోధకులు ప్రతిపాదిస్తున్నారు.

పూర్తిశ్వాస : పూర్తి శ్వాస అనే ఈ పద్ధతిలో ఉదరశ్వాస, ఛాతి శ్వాసలను సమన్వయించి ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసాలు సమానంగా ఉండేట్టు శ్వాసించటం జరుగుతుంది. ముందుగా ఉదరభాగంతో మెల్లిగా గాలి పీలుస్తూ, క్రమంగా ఛాతితో శ్వాస తీసుకుంటూ ఊపిరి తిత్తుల్ని పూర్తిగా గాలితో నింపాలి. శ్వాస వదిలేటప్పుడు ఛాతితో ప్రారంభించి ఉదరంతో పూర్తి చెయ్యాలి. ఈ రకమైన శ్వాసవల్ల శ్వాస కోశాలు పూర్తిగా గాలితో నిండుతాయి. అలాగే గాలి వదలినప్పుడు పూర్తిగా ఖాళీ అవుతాయి.

మనం కూర్చుని ఏదైనా పని చేసుకుంటున్నప్పుడు అలసట, టెన్షన్ అనిపిస్తే ఒక ఐదు నిమిషాలపాటు ఈ రకంగా శ్వాసిస్తే విశ్రాంతి, ప్రశాంతత, శక్తి లభిస్తాయి. జీవితానుభవాల్లో ఉద్వేగపూరితమైన స్పందనల వల్ల అలవాట్లుగా మారిన శ్వాసించే రీతులు స్థిరపడి వాటివల్ల టెన్షన్ కొనసాగటానికి అవకాశాలున్నాయని ఇంతకుముందు మనం అనుకున్నాము. ఈ భాగంలో వివరించిన శ్వాసవ్యాయామ 'పద్ధతులు ఆ అలవాట్లని తొలగించి ఆరోగ్యకరమూ, తన్యతారహితము అయిన శ్వాస రీతుల్ని నేర్చుకొనేందుకు, అలవర్చుకునేందుకు ఎంతగానో ఉపకరిస్తాయి.

# ధ్యానం

భారతీయ సాంప్రదాయ విజ్ఞానంలోని యోగలో అంతర్భాగమైన ధ్యానం యొక్క ధ్యేయం చిత్తవృత్తిని నిరోధించి కైవల్యాన్ని సాధించటం.

మనిషి నిజానికి రెండు ప్రపంచాల మధ్య జీవిస్తాడు. బాహ్యప్రపంచం, అంతర్గత మానసిక ప్రపంచం. ఈ రెండు ప్రపంచాలు వ్యక్తి అనుభూతిలో వాస్తవ ప్రపంచాలే. ఈ రెండింటి సమన్వయమే అర్థవంతమైన జీవితం. బయటి ప్రపంచాన్ని మనిషి అంతర్గత ప్రపంచం ప్రతిఫలిస్తుంది, దానికి ప్రతిస్పందిస్తుంది. బయటి ప్రపంచంలో జరిగే సంఘటనలు – వ్యక్తిగత, సామాజిక, ఆర్థిక, భూగోళిక పరిణామాలు మనిషిని ఎంతగానో ప్రభావితం చేస్తాయి. మనిషి సైతం తన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని ప్రభావితం చేస్తాడు. దానిలో మార్పులకు కారణం అవుతాడు. అయితే క్లిష్టమయిన ఈ రెండు ప్రపంచాల మధ్య మనిషి తన చేతనలో సమన్వయం సాధించటమే సరైన సర్దుబాటుకు దారి తీస్తుంది.

జీవితానుభవాల్లో మనిషి ఎన్నో చికాకులకు లోను కావచ్చు. ఒత్తిడికి గురికావచ్చు. వీటిని అధిగమించి సమన్వయం సాధించాలంటే అంతర్, బాహ్య ప్రపంచాల పట్ల కొంత అవగాహన, అదుపు అవసరం. ఇందుకు ధ్యాన పద్ధతులు దోహదం చేస్తాయి. మెడిటేషన్ని ఒక మతానికి, ఆధ్యాత్మిక ధోరణికి సంబంధించిన విషయంగా మనం భావించటం సరికాదు. ఎందుకంటె జీవిత సమస్యల్ని ఎదుర్కోవటానికి, సృష్టిని అర్థం చేసుకోవటానికి తాను ఆవిర్భవించిన దగ్గరనుంచీ మనిషి అన్వేషిస్తూనే ఉన్నాడు. మనిషి జీవన స్థితిగతులు, విజ్ఞానస్థాయి తాను వెతుక్కునే సమాధానాలపై, రూపొందించుకునే విధానాలపై ఎంతో ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి. ఒకప్పటి సమస్యా పరిష్కార, ఆధ్యాత్మిక అన్వేషణలో మోక్షసిద్ధికి ఉద్భవించిన పద్ధతిని మనిషి తనస్థాయి పెరిగిననాడు ఎలా పరిగణిస్తాడన్నది అతని ప్రపంచ దృక్పథం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

శాస్త్రీయ పరిశోధనల్లో నిగ్గుతేలుతున్న యోగ పద్ధతులు ఒక మతానికి, ఒక దేశానికి, ఒక సాంప్రదాయానికి పరిమితమైన ఆచారాలు ఎంత మాత్రమూ కావు. వాటిలో సార్వజనీయమైన సంగతులు ఎన్నో ఉన్నాయి. ఆధునిక మానవుడు ధ్యానాన్ని తన ఎరుకని విస్తృతం చేసుకోవటానికి, శారీరక, మానసిక ప్రక్రియల్ని నియంత్రించుకోవటానికి ఉపయోగించుకోవచ్చని ధ్యానంపై జరిగిన శాస్త్రీయ పరిశోధనలు విశదం చేస్తున్నాయి.

శరీరానికి బయటగాని, శరీరంలోపల గాని ఏదైనా ప్రదేశంలో సాధకుడు తన మనసును నిలపటాన్ని ధారణ అంటారు. దేనియందు మనం మనస్సుని లగ్నం

చేస్తామో దాని మీదకే ఆలోచన ధారావాహికంగా సాగితే అది ధ్యానం అవుతుంది. ధ్యేయం మీద మనసు లగ్నంచేయటం ధారణ అయితే, అది కొనసాగటం ధ్యానం. ధ్యానంలో కేవలం ధ్యేయం మాత్రమే గోచరించి నేను ధ్యానం చేస్తున్నాను అనే విషయం విస్మరించటం జరిగి, చిత్తం తన స్వరూప శూన్యస్థితిని పొందుతుంది. అలాంటి స్థితినే సమాధి అంటారు.

మనసు పరిపరి విధాలుగా పోవటానికి, దాని వృత్తులు బాధాకరంగా ఉండటానికి కారణాలు కొన్ని శారీరక ప్రక్రియలు, జీవనశైలి, కోర్కెలు, జీవన స్థితిగతులు మొదలయినవి. వాటిని నిరోధించి మనిషి తన సహజ చైతన్యావస్థని పొందటమే ధ్యానం (యోగ) యొక్క గమ్యం. ఇదే సంక్షిప్తంగా ధ్యాన సారాంశము.

యోగ విజ్ఞానం విశదపరిచే విషయం ఏమిటంటే, అంతర్గత ప్రపంచాన్ని నియంత్రించటం సాధ్యమే. శరీరంలో కదలికలు లేకుండా స్థిమితంగా కూర్చుని, శ్వాస నెమ్మదిగా సాగుతున్నప్పుడు ఏకాగ్రతని అభ్యసిస్తే మనసు ప్రక్రియలు అవగతమై అదుపులోకి రావడం సంభవిస్తుంది. ఇది ఎవరూ మనకు నేర్పేది, ఇచ్చేది కాదు. ఎవరికి వారే తెలుసుకోవాలి. మొదట చేతనా ప్రవాహంలో ఆలోచనలు, మానసిక రూపాలు, సంవేదనలు, ఉద్వేగాలు, ఇవన్నీ తెలియటం మొదలు పెడతాయి. ఎరుకలోని మానసిక ప్రక్రియలతో మొదలై క్రమంగా మనసు లోలోపలి విషయాలు తెలియవస్తాయి. తరువాత ధారణ, ధ్యానాల వల్ల క్రమంగా మనం ఆ ప్రవాహాన్ని ఏమాత్రము స్పందించకుండా గమనించడం మొదలు పెడతాము. అంటే ఒకరకంగా ఆ ప్రవాహాన్ని దాని దారిన దాన్ని వదిలి (letting go) వేస్తాము. అంటే ప్రతిస్పందించకుండా కేవలం ప్రవహిస్తున్న నదిలో నీళ్ళని గమనిస్తున్నట్లు మన మానసిక ప్రవాహాన్ని చూస్తాము. ఈ రకంగా మన మనసు పట్ల అవగాహన పెరిగి దాని స్వభావాన్ని తెలుసుకునే మార్గంలో పడతాము.

మనిషి మానసిక ప్రపంచం ఎంతో విస్తృతము, క్లిష్టమూ. అందులో మనికి మామూలుగా అవగతమయ్యేది చాలా కొద్ది. మనకు మనం అర్థం కాకపోవటమే మనలోని అసంబద్ధతలకి, వైరుధ్యాలకి, విషాదాలకి కారణం. బాహ్య ప్రపంచంలోని విషయాలకి మల్లే అంతర్గత వాస్తవాలని సైతం మనం తెలుసుకున్నప్పుడు ఏవి నిజాలో ఏవి అపోహలో తెలిసి, వాటితో ముడిపడ్డ భయాల్ని మన అధీనం లోకి తెచ్చుకో గలిగేందుకు మనకు అవకాశం ఉంటుంది. మన ఆందోళనలు తొలగి సమర్థతలు పెరిగే వీలుంటుంది. అంతర్గత ప్రపంచాన్ని విస్మరించటంలాగా బాహ్య ప్రపంచాన్ని విస్మరించటం వ్యక్తి మనుగడ సమర్థవంతంగా సాగటానికి దోహదం చెయ్యదు. బాహ్యప్రపంచం లోని వస్తువులు, విషయాలు, మన అనుభవాలు, చేతనలో ఏరకంగా ప్రతిఫలిస్తాయో, వాటితో మనని మనం ఎంతగా ఐడెంటిఫై చేసుకుంటామో ధ్యానంతో మనకు అర్థం అవుతుంది.

మనం ఎప్పుడయితే సాక్షిమాత్రంగా చైతన్య ప్రవాహాన్ని గమనించ గులుగుతామో

అప్పుడు మనసు లోతుల్లో, అచేతనలో నిబిడమైన విషయాలు వెల్లడవుతాయి. వాటిని తాదాత్మ్యత చెందకుండా గమనించ గలగటం వల్ల వాటి వల్ల ఉత్పన్నమయ్యే ఒత్తిడి తగ్గిపోతుంది. నిజానికి చేతన, అచేతనలోని సంఘర్షణలు, అసంతృప్తులు, జీవన అనుభవాల నుంచి ఏర్పడ్డ భయాలు, బలహీనతలు ఇవే కదా అన్ని ఒత్తిళ్ళకు మూలం.

అయితే మెడిటేషన్ వల్ల అచేతనలో నిబిడమైన గత అనుభవాల తాలూకు పరిష్కారం కాని ఉద్వేగాలు పూర్తిగా తొలగిపోవనీ, అవి అట్లాగే వున్నా గానీ మానసిక ప్రశాంతత లభించి చేతనా పరిధి విస్తృత మౌతుందనీ అనుభవ పూర్వకంగా ప్రతిపాదించిన పరిశీలకులూ ఉన్నారు. ఉదాహరణకు బాబా రాందాస్. ఏమైనా ధ్యానం మానసిక ప్రశాంతతకు దోహదం చేస్తుందన్న విషయం పట్ల ఏకాభిప్రాయం ఉంది.

మానసిక స్థాయిలో కొంత ప్రశాంతత చేకూరితే అన్ని స్థాయిల్లోనూ అంటే శారీరక, మానసిక, ఉద్వేగ స్థాయిల్లో ఒత్తిడిపై మనకు అధిపత్యం కలుగుతుంది. ఒత్తిడి నుంచి మనకు స్వేచ్ఛ లభిస్తుంది. ఇది మెడిటేషన్ వల్ల సాధ్యమవుతుంది. పరిపూర్ణంగా జీవించాలనుకునే వాళ్ళకీ ఆధునిక జీవితంలో ఎదురయ్యే ఒత్తిళ్ళకు కదలిపోకుండా ఉండటానికీ మెడిటేషన్ ఉపకరిస్తుంది. మెడిటేషన్ ప్రక్రియే దైనందిన జీవితంలో వ్యక్తి వైఖరి అయితే అది జీవిత ధ్యానం (life in meditation), దేనికి కదిలిపోని స్థిరత్వం, ఒడిదుడుకులని తట్టుకొని కార్యాచరణకు యత్నించే జీవనసరళి.

మెడిటేషన్ గురించి మనం రకరకాల అభిప్రాయాలు వింటాం. అయితే మనోవైజ్ఞానిక దృక్పధంతో పరిశీలిస్తే, అది ధారణ (అవధానం, ఏకాగ్రతల) తో కూడిన ఒక మానసిక ప్రక్రియ. అది స్పందనారహితంగా గమనించే ఒక స్థితి. విశ్రాంతి, ధ్యానం ఒకటి కావు. ధ్యానానికి తొలిమెట్టు విశ్రాంతి. ఎందుకంటే శరీరము, మనసు విశ్రాంతిగా ఉంటేనే ఏకాగ్రత కుదురుతుంది. ఏకాగ్రత లేకపోతే ధ్యానమే ఉండదు. అయితే ధ్యానం వల్ల విశ్రాంతి గాఢతరమౌతుంది. ముఖ్యంగా ఏకాగ్రతా ధ్యాన పద్ధతుల్లో [illegible]జరుగుతుంది.

**అంతర్గత ధారణ :**

మనకు బయట ప్రపంచంలోని విషయాల పట్ల కొంత ఏకాగ్రత ఉంటుంది. చదువుతున్న పుస్తకం మీద, చేస్తున్న పనిమీద మనసు నిలుస్తుంది. అయితే అంతర్గత ప్రక్రియల మీద ధారణ అంత తేలికగా కుదరదు. మనసు బయటకు పరుగులు తీస్తుంది. బయట ప్రపంచంలో సంభవించేది ఏదయినా మన ఏకాగ్రతను తేలిగ్గా చెడగొడుతుంది. ఇంకా, శరీరం లోపలి ఒక ప్రదేశంలో మనం ధారణ నిలిపినపుడు ఎన్నో ఆలోచనలు, ఊహా ప్రతిమలు, సంవేదనలు వీటివల్ల ధారణ కుదరదు. అలా వచ్చే అలోచనలపై మనకు అదుపు ఉండదు.

ఒక భావం మీద, శబ్దం మీద, రూపం మీద ఏకాగ్రత కాసేపు నిలపటం అనేది, అందరికీ సాధ్యం అయ్యే విషయం కాదు. అలా చేయగలగటం ఎంతో విశిష్టమైన

సంగతి. మనం బాహ్య ప్రపంచంలో జరిగే విషయాలని ఎలా చూస్తామో, అర్థం చేసుకుంటామో అన్నది మన అంతర్గత ప్రపంచం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. మన ఆలోచనలు, ఉద్వేగాలే వాటేని చాలావరకు నిర్ణయిస్తాయి. మన శరీర ప్రతిస్పందనలు సైతం ఎంతగానో మానసిక ప్రక్రియలమీద ఆధారపడతాయి. అంటే మన మానసిక ప్రపంచంపై ఏమాత్రం నియంత్రణ లేకపోతే బయట ప్రపంచం వల్ల మనకు కలిగే ఒత్తిడిపైన, బాహ్య ప్రపంచంపైన మనకు అదుపు సాధ్యం కాదనే కదా! అందుకని అంతర్గత ప్రపంచాన్ని మనం నియంత్రించుకోవాలి. అంటే మన ఆలోచనలని నొక్కిపెట్టటం, అణచివేసుకోవటం కాదు మనం చేయాల్సింది. కావాలనుకొని ఆలోచన చేయటం, ఉద్వేగాలను సరిగ్గా ఉపయోగించుకోగలగటం మన చేత కావాలి. అంటే మన ఆలోచనలు, ఉద్వేగాలు మన అధీనంలో ఉండాలి. అంతర్గత సంభాషణని అదుపులో ఉంచుకొని సరైన ప్రతిస్పందనలని, చర్యలని చేపట్ట గలగాలి.

మనం కావాలని అంతర్గతమైన ఒక ప్రదేశాన్ని, లేదా ఏదయినా ఒక విషయాన్ని, వస్తువుని ఎన్నుకుని దాని పట్ల ఏకాగ్రత అలవరచుకోవటం, మనసుని అదుపు చేసుకోవటానికి సరైన పద్ధతి. మనసులోకి అచేతనంగా, అలవాటుగా వచ్చే ఆలోచనలకి బదులు మనమే ఒక విషయాన్ని ఎన్నుకొని, దాని పట్ల ఏకాగ్రత సాధించటం మొదలు పెడితే అది మెడిటేషన్‌కి దారితీస్తుంది.

మనం కావాలని ఏదయినా భావం పట్ల రూపం పట్ల, శబ్దం పట్ల ఏకాగ్రతతో ధారణ చేయగలిగితే క్రమంగా మిగతా ఆలోచనలన్నీ బలహీనమై మనసుకు ప్రశాంతత కలుగుతుంది. ముఖ్యంగా గమనించవలసిన విషయం ఏమిటంటే మన అలవాట్ల వల్ల, చేతన అచేతనా గతుల వల్ల మనకు సాధారణంగా వచ్చే ఆలోచనల బదులు, సంకల్పంతో ఒక విషయాన్ని ఎన్నుకొని దానిని గురించి ఆలోచించటం. ఇందుకు మనసుకు ఒక కేంద్రస్థానం లేదా బిందువు అవసరం.

సాధారణంగా, సహజంగానే మనకు ఏకాగ్రత కుదరదు. మన అవధానం చంచలంగా ఉండి వెంటవెంటనే, ఒక విషయం నుంచి వేరొక విషయానికి మనసు పరుగులెత్తుతుంది. మన అవధానం అలా స్కాటర్డ్‌గా ఉన్నప్పుడు మన సంకల్పానికి బలం ఉండదు.

అంతర్గత ధారణకి, శ్వాసపై ఏకాగ్రత అభ్యసించటం ఒక తేలికైన పద్ధతి. ఇది స్వయం చోదిత నాడీ వ్యవస్థలో సమతుల్యానికి కూడ దోహదం చేసి మానసిక, శారీరక, ఉద్వేగ ప్రక్రియల అదుపుకు దారి తీస్తుంది.

రెండు నాసికా రంధ్రాల మధ్య ఉండే గోడ చివర, వెలుపలి వైపున, దిగువభాగాన శ్వాసించినపుడు కలిగే సంవేదనానుభూతిపై ధారణ చేయండి. శ్వాస గురించి మీరు ఆలోచించాల్సిన పనిలేదు. మీ ఏకాగ్రతని గాలి పీల్చేటప్పుడు, వదిలేటప్పుడు అక్కడ మీకు కలిగే సెన్సేషన్ మీద నిలపండి. కొంత మేర అభ్యాసం చేశాక, గాలి పీల్చేటప్పుడు అక్కడ చల్లగాను, గాలి వదిలేటప్పుడు వెచ్చగాను అనిపిస్తుంది.

మీ అనుభవాన్ని, శ్వాసని మీరు విశ్లేషించాల్సిన పనిలేదు. కేవలం గమనించండి.

ఇలా చేస్తున్నప్పుడు మీకు ఏకాగ్రత కుదిరిన క్షణాల్లో మీ ఆలోచనా స్రవంతి ఏమయ్యింది? ఆగిందా?

ముక్కు చివర శ్వాస వల్ల కలిగే సంవేదన పట్ల మీ మనసు నిలిచినప్పుడు ఆలోచనల ఉధృతం తగ్గిపోతుంది. మూామెంటరీగ ఆలోచనలు నిలిచిపోవచ్చు. అయితే ఇది ఎంతసేపో ఉండదు. కొంచెంసేపైనా, అలా జరిగినపుడు మీరు ఆలోచనకి బదులు సంవేదనా గ్రాహ్యత (perceptual awareness) తో మీచైతన్యాన్ని నింపగలిగారు. మనసు రొదని ఆపగలిగారు. ఇందువల్ల మీ శరీరం విశ్రాంతి పొందుతుంది. మీకు మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది. శ్వాస స్థిరంగా, సమంగా ఆడి మీ ఆలోచనా ప్రవాహం నెమ్మదిస్తుంది.

ఈరకమైన ఏకాగ్రతను అభ్యసించడం వల్ల మీరు రోజంతా హాయిగా ఉండగలుగుతారు. మీరు ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు, ఎప్పుడైనా సరే దీన్ని అభ్యసించండి. ఏదయినా కష్టమైన పని ప్రారంభించే ముందు ఇలా చేసి చూడండి. పనిలో మీ సమర్థత పెరుగుతుంది. ఈ రకమైన ధారణ వల్ల మీ ఆలోచనల వేగం తగ్గి, సంవేదనా గ్రాహ్యత పెరిగి బయటి ప్రపంచాన్ని సైతం మీరు చక్కగా గ్రహించగలుగుతారు.

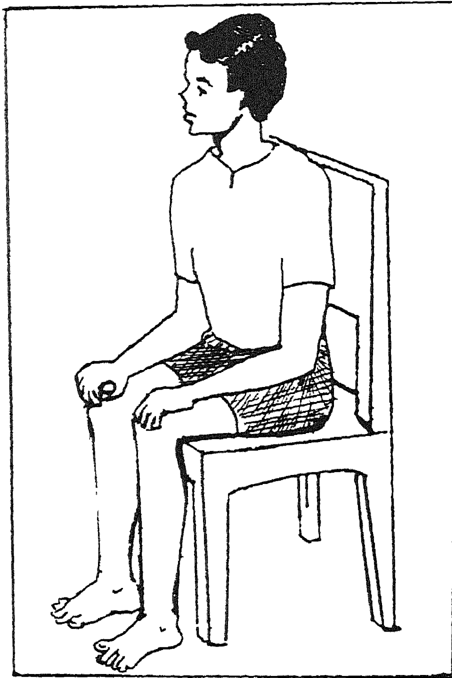
మనం ఒక ప్రదేశంలో ధారణ చేస్తున్నప్పుడు, ఏవో ఆలోచనలు వచ్చి ధారణ చెదిరిపోతుంది. ప్రయత్న పూర్వకంగా మళ్లీ మనం ఆ ప్రదేశంలో మనసుని లగ్నంచేస్తాము. ఆ "ప్రయత్నం" మెడిటేషన్‌కి అవరోధం. ఏకాగ్రతని అభ్యసించటం వల్ల ప్రయత్నం లేకుండానే ధారణ నిలవటమే ధ్యానం.

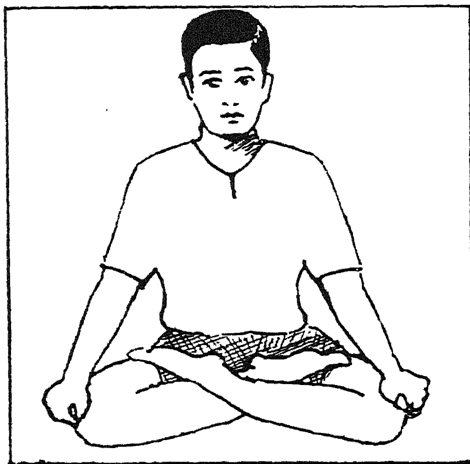
ఒకే విషయం గురించి అన్ని సంగతులు ఆలోచించటం కంటెంప్లేషన్ అవుతుంది కానీ ధ్యానం కాదు. కేవలం ఆ ఒక్క విషయాన్ని గమనించటమే, ఆ స్థితి కొద్ది సేపు నిలవటమే ధ్యానం. ఏకాగ్రత ఒక నైపుణ్యం. అది కుదరటం మొదలైన తదుపరి అభ్యాసం కొనసాగిస్తే అది ధ్యానస్థితికి దారి తీస్తుంది. మనం ధారణని అభ్యసించిన కొద్దీ ధ్యానం కుదరటానికి అవకాశం ఉంటుంది. ఆ అభ్యాసంలోనే ఆలోచనల్ని సాక్షీ మాత్రంగా గమనించటం, అదే ధోరణి నిత్య జీవితానికి వ్యాపించటం జరిగి మనిషి ఒత్తిడిని అధిగమించటంతో పాటు ఏకాగ్రతా నైపుణ్యం వల్ల తను చేసే పనులు సమర్థవంతంగా చేయగలుగుతాడు. ప్రపంచాన్ని ఉద్రేక ఉద్వేగాలకు, పాక్షిక అభిప్రాయాలకు లోనుకాకుండా చూడ గలుగుతాడు.

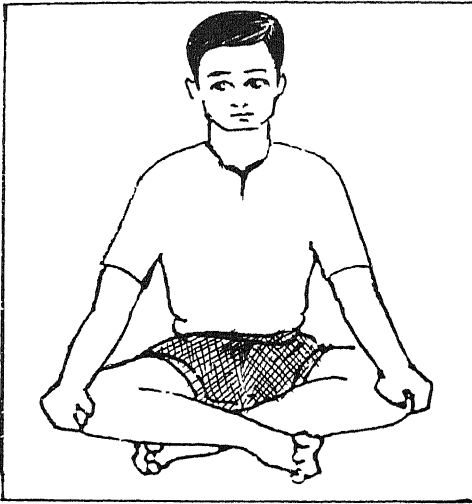
ధ్యానంలో ఆలోచనల్ని, కోర్కెలని గమనించటం నేర్చుకుని మనిషి వాటినుంచి కాస్త దూరంగా ఉండవచ్చని తెలుసుకుంటాడు. తన ఆలోచనలతో పూర్తిగా తాదాత్మ్యం చెందకుండా ఉండి తను పరిశీలించే చేతన (observing consciousness) గా మారతాడు. ఇందువల్ల ఆలోచనల బలం తగ్గి, విచక్షణారహితమైన చర్యలకు ప్రేరేపింపబడటం సైతం తగ్గుతుంది. క్రమం తప్పకుండా ధ్యానం చేయటం వల్ల, తన పరిశీలనలో ఆలోచనకి, చర్యగా దానికి రూపం ఇవ్వటానికి మధ్య దూరం తెలిసి వస్తుంది. ఈ దూరం తెలిసిన వ్యక్తి ఏ ఆలోచనని చర్యగా వ్యక్తపరచాలో, దేనిని

బయటపడనివ్వకూడదో, ఊరికే పోనివ్వాలో నిర్ణయించుకోగలుగుతాడు. ఇంపల్సివ్‌గా ఉండడు.

మెడిటేషన్ చేయటానికి ఒక ప్రత్యేకమైన జీవనశైలి అంటూ ఏదీ అవసరం







కాదు. ఎవరైనా ధ్యానం చేయవచ్చు. మానసిక ప్రశాంతతకి, శరీర ఆరోగ్యానికి దోహదం చేసే జీవన విధానం వల్ల మెడిటేషన్ చక్కగా కుదురుతుంది.

## ధ్యానం చేసే విధానం :

ధ్యానం చేయటానికి చాల పద్ధతులు ఉన్నాయి. మౌలికమైన ఒకటి, రెండు పద్ధతులని ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ధ్యానాన్ని ఒక క్రమ పద్ధతిలో అభ్యసించ వలసి ఉంటుంది. ప్రశాంతమైన చోట ఇంట్లో అయినా, బయట అయినా సరే ఏరకమైన డిస్టర్బెన్స్ లేని ప్రదేశంలో, ప్రతిరోజు ఒక నిర్ణీత సమయంలో ధ్యానం చెయ్యడం మంచిది. వెనుక భాగం నిలువుగా ఉండే కుర్చీలో మైత్రేయ ఆసనంలో కూర్చునిగాని, పద్మాసనంలో గాని, సుఖాసనంలో గాని ధ్యానం చెయ్యడం వీలుగా ఉంటుంది. తల, మెడ, మిగతా శరీరము ఒకేవరుసలో వెన్నెముకకు సహజమైన S ఆకృతి అలాగే ఉండేటట్లుగా కూర్చుని ధ్యానం ప్రారంభించాలి. ముందుగా 5 నిమిషాలపాటు శ్వాస వ్యాయామం చేయటం మంచిది. ఆ తరువాత నాసికా రంధ్రాలు వేరు చేసే గోడ దిగువ కాసేపు మనసు కేంద్రీకరించి సాధన చెయ్యండి. ఒక 5 నిమిషాల తరువాత అలాగే శ్వాసిస్తూ మీ ధారణని హృదయస్థానం దగ్గర గాని, కనుబొమ్మల మధ్యకాని నిలపండి. ధారణ చేయవలసింది చర్మం పైన (బయట) కాదు, అంతర్గతంగా మీ ఆలోచనల్ని సాగనీయండి. ఏ స్పందనా లేకుండా వాటిని కేవలం గమనించండి. మీ ధ్యేయాన్ని విస్మరించకండి. ప్రతిరోజూ ఒక నిర్ణీత సమయంలో ఒక అరగంటసేపు ఇలా ధ్యానం చేయండి.

మీరు కేవలం ఒత్తిడి పోగొట్టుకోవటానికే కాకుండా, మరింత లోతుగా ధ్యానాన్ని అభ్యసించదలుచుకుంటే శాస్త్రీయ, లౌకిక దృక్పథం ఉన్న, ధ్యానం చేసే అధ్యాపకుడి దగ్గర అభ్యసించండి. ఇష్ట దేవతారూపాలు, మానసిక ప్రతిమలు,

మంత్రాలు షట్చక్రాలు ఇంకా మరెన్నో కేంద్రస్థానాలుగా ధ్యానం చేస్తారు. అవన్నీ ఆ వ్యక్తుల నమ్మకాలకు సంబంధించిన విషయాలు.

నేను వివరించిన ఈ ధ్యాన పద్ధతిని కాన్‌సన్‌ట్రేటివ్ మెడిటేషన్ (concentrative meditation) అంటారు. ఏదో ఒక విషయం పట్ల కాక, అనుభూతికి వచ్చే అన్ని విషయాలను ఎరుకతో, ప్రతిస్పందించకుండా గమనించే ధ్యాన పద్ధతిని ఓపెనింగ్ అప్ మెడిటేషన్ (Opening up meditation) అంటారు. నిజానికి ఈ రెండు పద్ధతులు ఒకే నాణానికి రెండు వైపులని చెప్పుకోవచ్చు.

ఇప్పటివరకు మనం పరిశీలించిన విషయాలు ధ్యానం అంటే ఒక నిర్ణీత పద్ధతిలో వ్యక్తి తన చేతనని విస్తృతం చేసుకుని, తనను తాను అర్థం చేసుకుని అదుపు చేసుకునే విధానమని అర్థం అవుతుంది. మెడిటేషన్ వల్ల, శరీరంతో మొదలై ఆధ్యాత్మిక పురోభివృద్ధి వరకు, ఎన్నో లాభాలు ఉన్నాయని భావించబడుతోంది. ఆధ్యాత్మికత విశ్వాసాలకి సంబంధించిన విషయంగా మనం పరిగణించినా, శాస్త్రీయ పరిశోధనల్లో కొన్నాళ్ళపాటు ధ్యానం క్రమం తప్పకుండా చేయటం వలన ఆ వ్యక్తిలో ఈ క్రింది మార్పులు సంభవిస్తాయని తెలుస్తోంది.

గుండెకొట్టుకొనే వేగం, రక్తపోటు, తగ్గుతాయి. అవి మరింత స్థిరంగా కూడా ఉంటాయి. శ్వాస గాఢంగా, సమంగా ఉంటుంది. రక్తంలో లాక్టేటు (lactate) స్థాయి తగ్గుతుంది. మెదడు విశ్రాంతి పొంది ఆల్ఫా (alpha) తరంగాలని ఎక్కువగా వెలువరిస్తుంది. మెదడులోని రెండు అర్ధగోళాల మధ్య సమన్వయం పెరుగుతుంది. శరీరం మొత్తం మీద మెటబాలిక్ (meta bolic) (జీవప్రక్రియ) రేట్ తగ్గి విశ్రాంతి దాయకమైన స్థితి శరీరానికి సంభవిస్తుంది. చర్మం నుంచి రికార్డు చేయబడే గాల్వనిక్ స్కిన్ రెస్పాన్స్ (G.S.R) తక్కువగా, స్థిరంగా ఉంటుంది. శరీరంలోని ఆటనమిక్ వ్యవస్థలో సమతుల్యత ఉంటుంది.

వీటన్నిటి సారాంశం ఏమిటంటే, స్ట్రెస్ వల్ల కలిగిన వ్యాధులు నెమ్మదిస్తాయి. స్ట్రెస్ తొలగిపోతుంది. మెడిటేషన్ చేసేవారు ఒత్తిడికి ఎక్కువగా గురికారు. ఇంకా, మెడిటేషన్ చేసే వ్యక్తులు ప్రశాంతంగా, చురుకుగా ఉంటారు. వీరిలో ఆందోళన తక్కువగా ఉంటుంది. ఆత్మవిశ్వాసం కలిగి ఉంటారు. తమని తాము అంగీకరిస్తారు. తమ శక్తి సామర్ధ్యాలను వృద్ధి చేసుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తారు. ఇతరులతో మంచి సంబంధాలు కలిగి ఉంటారు.

## ప్రస్తుతంలో జీవించడం :

ధ్యానంలో ప్రాధమికంగా మనం చేసేదేమిటంటే, ఒకే విషయం మీద మనసును కేంద్రీకరించడం. ధ్యానంలో కూర్చున్నప్పుడు ఎన్నో ఆలోచనలు వస్తాయి. ఏకాగ్రతా కేంద్రం నుంచి మనసు స్థానభ్రంశం చెందుతుంది. ఆలోచనలు ముట్టడిస్తాయి. మొదట్లో ఆ సంగతి స్పృహలోకి రాగానే ప్రయత్నపూర్వకంగా మనసుని ధ్యేయం మీదకి మళ్ళిస్తాము. దీని నుంచి మనం నేర్చుకోగలిగే దేమిటంటే మనసుని ప్రస్తుతం మీదకి తీసుకురావడం.

గతం గురించిన జ్ఞాపకాలు ఎప్పటివో అయిన అనుభవాలు, వాటి తాలూకు ఆలోచనలు, ఉద్వేగాలు, అలాగే ఇటీవలి అనుభవాలు, ఉద్వేగాలు; భవిష్యత్తు గురించిన ఆలోచనలు, ఆశలు, దిగుళ్ళు, ఊహలు మనసులో తిరుగాడతాయి. ఈ ఆలోచనల వల్ల ప్రస్తుత క్షణాలమీద మనసుని కేంద్రీకరించలేము. మెడిటేషన్ ప్రభావం నిత్య జీవితంలో మనసుని వర్తమానం మీద లగ్నం చెయ్యగలగటంలో ప్రతిఫలిస్తుంది.

నిజానికి గతాన్ని గురించి పదేపదే తలపోయటం, భవిష్యత్తు గురించి ఆందోళన చెందటం వల్ల మనకు లాభం ఉండదు. వర్తమానం మీద మనసు నిలవక పోతే, మనం చేసే పనిలో సామర్థ్యం తగ్గిపోతుంది. జీవితంలో సుఖ సంతోషాలు కరువవుతాయి. నిజానికి భవిష్యత్తుని సరిగ్గా డీల్ చేయటానికి మంచి పద్ధతి వర్తమానంలో మనం చేయగలిగింది, చేస్తున్నది బాగా చేయటమే. భవిష్యత్తు గురించి ఎప్పుడూ దిగులుపడటం వల్ల కష్టాలు పెరుగుతాయే తప్ప లాభం ఉండదు. వర్తమానాన్ని వృధా చేసుకునే వ్యక్తి భవిష్యత్తుని బాగు చేసుకోలేడు. దిగులు, భయాలు అంతర్లీనమైన వ్యక్తి తనకు తెలియకుండానే తన విచారాలకి, ఆందోళనలకి అనుగుణంగా ప్రవర్తించి, వాటికి వాస్తవ రూపం ఇచ్చే ప్రమాదం సైతం ఉంది. స్వామి అజయ ఇచ్చిన ఉదాహరణను ఇక్కడ గమనిద్దాము. ఒక విద్యార్థి పరీక్ష వ్రాస్తున్నాడు. మొదట కొన్ని ప్రశ్నలకి సమాధానాలు బాగా వ్రాయలేక పోతున్నాను అనుకున్నాడు. దీనితో అతనిలో పరీక్ష తప్పుతానేమో అన్న ఆలోచనలు, ఆ వెంటనే పరీక్ష తప్పటం వల్ల కలిగే పరిణామాలు గురించిన ఆలోచనలు మొదలయ్యాయి. ఈ ఆలోచనా ప్రభావంవల్ల మిగతా ప్రశ్నలకి సైతం అతను సమాధానాలు రాయలేకపోయాడు. ఆ తరువాత ఆ విద్యార్థి సైకాలజిస్ట్‌తో మాట్లాడుతూ, మామూలు స్థితిలో తను ఉండి ఉన్నట్లయితే ఆ ప్రశ్నలకి చాలా తేలికగా సమాధానాలు రాయగలిగే వాడిని అన్నాడు. భయంవల్ల, దిగులువల్ల సమర్థత ఉండీ అతను తెలిసిన సమాధానాలు సైతం రాయలేకపోయాడు. దీనివలన మనం తెలుసుకునే దేమిటంటే, వర్తమానంలోని మన ఆలోచనలు, చర్యల నుంచే భవిష్యత్తు జనిస్తుంది. నిలకడ లేని మనసు ప్రస్తుతాన్ని సమర్థవంతంగా గ్రహించలేదు, ఎదుర్కోలేదు.

## యోగ జీవనం :

పతంజలి మహర్షి యోగాన్ని చిత్తవృత్తి నిరోధమని నిర్వచించాడు. చిత్తవృత్తులు చంచలంగా, బాధాకరంగా, ఉండటానికి అవిద్య, అస్మిత, రాగ, ద్వేష, అభినివేశాలు కారణంగా పేర్కొన్నాడు. అవిద్య అంటే సరైన జ్ఞానం లేకపోవటం, నేను, నా అనే ధోరణి అస్మితం, సుఖాన్నిచ్చే వస్తువుల పట్ల, వ్యక్తుల పట్ల అభిమానం రాగం, అట్లాగే అసౌఖ్యం కలిగించే విషయాలపట్ల తృణీకారం ద్వేషం, జీవితం పట్ల మక్కువే అభినివేశం.

మనోవ్యాపారాలు అధీనంలోకి రావాలంటే యమ, నియమాలు పాటించాలి. సత్యము, అహింస, అస్తేయము, అపరిగ్రహము, బ్రహ్మచర్యము అనేవి యమలు

అంటే, వ్యక్తి మనసా, వాచా, కర్మణా సత్యనిష్ట పాటించటం, ప్రాణికోటికి ఏరకమైన హాని తలపెట్టక వాటిపట్ల ప్రేమతో ఉండటం, తనదంటూ, తనకంటూ ఏమీలేకుండా ఉండటం, లైంగిక విషయాలకి దూరంగా ఉండటం. వ్యక్తి ఈ ప్రపంచంలో, తోటివారితో ఎలా మెలగాలో యమలు సూచిస్తాయి. శౌచ్యము, సంతోషము, తపస్సు, స్వాధ్యాయము, ఈశ్వర ప్రణిధానము అనే ఐదూ నియమాలు. శరీరాన్ని, మనస్సుని పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవటం, ఉన్న దానితో సంతృప్తి చెందటం, అతిసామాన్యమైన, పవిత్రమైన జీవితాన్ని గడపటం, దైవంపట్ల భక్తిప్రవృత్తులు కలిగి ఉండటం అనే ఈ నియమాలు వ్యక్తి తనని తాను ఎలా తీర్చిదిద్దుకోవాలో నిర్దేశిస్తాయి.

ప్రపంచంలోని అన్ని మతాల సారాంశము యమ, నియమాల సారాంశమూ ఒక్కటే. అది మనుషులు అనుసరించవలసిన నైతిక విలువలు, జీవన విధానాల గురించిన ప్రబోధం. యమ, నియమాలు ఆచరిస్తూ, ఆసన,ప్రాణాయామాలు అభ్యసిస్తూ, ఇంద్రియాల్ని బాహ్య ప్రపంచవిషయాల నుంచి మరల్చి, అంతర్ముఖుడై ధారణ ధ్యానాలతో సమాధిస్థితిని పొందడమే పతంజలి యోగం నిర్దేశించే ఆధ్యాత్మిక పథం.

సాధారణ సామాజిక జీవనంలో, ముఖ్యంగా ఆధునిక కాలంలో యమ, నియమాల్ని ఆచరించటం సాధ్యమా అని ప్రశ్నవేసుకుంటే, 'కాదు' అని సమాధానం చెప్పుకోవాల్సి ఉంటుంది. అయితే పతంజలి ప్రబోధాల్ని ఆధునిక జీవితానికి కొంతమేర అన్వయించుకున్నా వ్యక్తి జీవితంలో, సమాజంలో అద్భుతమైన మార్పులు వస్తాయనిపిస్తుంది. కోర్కెల్ని పరిమితంగా ఉంచుకోంటూ (moderation of desries) ప్రతి మనిషి నిజాయితీతో, వీలైనంత వరకూ స్వార్థాన్ని విడనాడి, నలుగురికి ఉపయోగపడేలా తన జీవితాన్ని గడపటం నిస్సందేహంగా అతని జీవితంలో సుఖశాంతులకి, సమాజ శ్రేయస్సుకు దారి తీస్తుంది. ఒత్తిడి ఏ స్థాయిలోనయినా – వ్యక్తిస్థాయిలో, సమాజ స్థాయిలో, జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయిలో – ఉండవచ్చని మనం అనుకున్నాము. యోగ ప్రతిపాదించిన విలువలు కొంతవరకైనా ఆచరణలోకి వస్తే వ్యక్తి జీవితంలో, సమాజంలో శాంతి సౌభాగ్యాలు వెల్లివిరుస్తాయి.